Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

Beyond HAPPINESS

Finding and Fulfilling Your Deepest Desire

The author of *The Kinslow System*

DR. FRANK J. KINSLOW

Beyond HAPPINESS

AYRICA DR. FRANK J. KINSLOW

Anında İyileşmenin Sırrı

Kuantum Yaşamanın Sırrı

Çok duygulu! İç Huzur ve Dış Refahı Yaratma Sanatı Kinslow

Sistemi: Sağlıkta, Sevgide ve Yaşamda Kanıtlanmış Başarıya Giden Yol

Yukarıdakilerin tümü yerel kitapçınızda mevcuttur veya sipariş edilebilir.
ziyaret:

Hay House ABD:www.hayhouse.com® Hay
House Avustralya:www.hayhouse.com.au
Hay House İngiltere:www.hayhouse.co.uk
Hay House Güney Afrika:www.hayhouse.co.za
Hay House Hindistan:www.hayhouse.co.in

Beyond HAPPINESS

Finding and Fulfilling Your Deepest Desire

Dr. Frank J. Kinslow

HAY HOUSE, INC.
Carlsbad, California • New York City
London • Sydney • Johannesburg
Vancouver • Hong Kong • New Delhi

Telif hakkı © 2008, 2013, Frank J. Kinslow'a aittir.

Amerika Birleşik Devletleri'nde basılan ve dağıtılan:Hay House, Inc.:

www.hayhouse.com® •***Avustralya'da basılan ve dağıtılan:***Hay House Avustralya Pty.Ltd.:www.hayhouse.com.au•***Birleşik Krallık'ta basılan ve dağıtılan kişi:***Hay House İngiltere, Ltd.: www.hayhouse.co.uk•***Güney Afrika Cumhuriyeti'nde basılan ve dağıtılan kuruluş:***Hay House SA (Pty), Ltd.:www.hayhouse.co.za•***Kanada'da şu şekilde dağıtılmıştır:***Yağmur kıyısı:www.raincoast.com•***Hindistan'da yayınlayan:***Hay House Yayıncıları Hindistan:www.hayhouse.co.in

*Kapak tasarımı:*Amy Rose Grigoriou •*İç dizayn:*Nick C. Welch

Kinslow System™, Lucid Sea, Inc.'nin ticari markasıdır. © 2013 Lucid Sea, Inc. Tüm hakları saklıdır.

Quantum Entrainment® ve Eufeeling® Frank'in tescilli ticari markalarıdır Kinslow ve VAK Verlags GmbH, Almanya. QE™ ve QE Intention™, Frank Kinslow ve VAK Verlags GmbH, Almanya'nın tescilsiz ticari markalarıdır. Tüm ticari markalar yalnızca izin alınarak kullanılabilir. © 2010 Quantum Entrainment. Her hakkı saklıdır.

Her hakkı saklıdır. Bu kitabın hiçbir bölümü herhangi bir mekanik, fotoğrafik veya elektronik işlemle veya fonografik kayıt biçiminde çoğaltılamaz; yayıncının önceden yazılı izni olmaksızın, makalelerde ve incelemelerde yer alan kısa alıntılar şeklinde "adil kullanım" dışında - kamu veya özel kullanım için bir erişim sisteminde saklanamaz, iletilemez veya başka bir şekilde kopyalanamaz.

Bu kitabın yazarı, doğrudan veya dolaylı olarak bir doktorun tavsiyesi olmadan tıbbi tavsiye vermez veya fiziksel, duygusal veya tıbbi sorunların tedavisi için herhangi bir tekniğin kullanılmasını önermez. Yazarın amacı yalnızca duygusal ve ruhsal refah arayışınızda size yardımcı olacak genel nitelikte bilgiler sunmaktır. Bu kitaptaki bilgilerden herhangi birini kendiniz için kullanmanız durumunda, bu

Anayasal hakkınızdır, yazar ve yayıncı eylemlerinizden dolayı hiçbir sorumluluk kabul etmez.

İlk olarak 2008'de Lucid Sea, LLC (ISBN: 978-0-615-22679-8) tarafından yayınlandı.

Kongre Kütüphanesi Yayın Verilerini Kataloglama

Kinslow, Frank J.
Mutluluğun ötesinde: En derin arzunuzu bulmak ve gerçekleştirmek / Dr. Frank J. Kinslow.
sayfa cm
Bibliyografik referanslar içerir.
ISBN 978-1-4019-3198-8 (ticari gazete: alkali kağıt) 1. Zihin ve beden. 2. Farkındalık. 3. İyileşme. I. Başlık.
BF161.K556 2013
158—dc23

2013010970

Ticari kağıt ISBN'si: 978-1-4019-3198-8

16 15 14 13 4 3 2 1 1. baskı, Kasım 2013

Amerika Birleşik Devletleri'nde basılmıştır

~

Martina için masumiyetin, şefkatin ve sevginin özü.

~

İÇİNDEKİLER

giriiş

Bölüm 1: Ben Kimim?

Bölüm 2: Yeni Gözlerle Nasıl Görülür

Bölüm 3: Zihin Nasıl Çalışır?

Bölüm 4: Zaman Nasıl İşler?

Bölüm 5: Kişisel Farkındalık

Bölüm 6: Geleceği Nasıl Düzeltebiliriz?

Bölüm 7: Sorunlarınız Sorun Değil

Bölüm 8: Mutluluğun Üstesinden Nasıl Gelilir?

Bölüm 9: Bellek Akıllı Değildir

Bölüm 10: Kırık Bir Zihni Onarmak

Bölüm 11: Psikolojik Acının Üstesinden Gelmek

Bölüm 12: Fiziksel Acının Üstesinden Gelmek

Bölüm 13: Mükemmel İlişki

Bölüm 14: Nasıl Bililmez

Bölüm 15: Aydınlandığınızda

Sözlük

Kaynakça

yazar hakkında

Kinslow Sistemi Organizasyonu Hakkında

GİRİİŞ

Sorunlar Sorun Değil

Bu dünyayı yok eden bir sorun var ve bu sizden gizli tutuldu. Ebeveynlerimiz ve öğretmenlerimiz farkında olmadan bu sırrı kötü niyetle değil cehaletten korumuş ve yaymışlardır. Nesiller boyunca bir tür büyü ve yanlış yönlendirmeyle hayatta kaldı. Bu soruna karşı çıkılmadan devam etmesine izin verilirse, birkaç nesil gibi kısa bir sürede insanlığın Dünya'dan yok olması oldukça olası.

Aramızdaki en bencil insanlar bile, deliliğin ince bir nabzının gündelik varoluşumuza doğru yol aldığını hissedebilir. Yağmur ormanlarına veya okyanuslara kadar bakmamıza gerek yok. Zarar veren çevresel güçler mutfaklarımızdan ve banyolarımızdan daha uzakta değil.

Çevre ciddi bir endişe kaynağı ama sorun bu değil. Dünyanın dört bir yanındaki uluslar güvensizdir; çoğu açıkça birbirine düşmandır. Bu ülkelerin sınırları içerisinde vatandaşlar huzursuz ve hoşnutsuzdur. Ama sorun ulusal ve iç huzursuzluk değil. Sosyal yapılar yapmacık ve kişiliksiz hale geldi. Aile bağlarını derinleştirme yönündeki umutsuz çabalarımıza rağmen aile birimi parçalanmaya devam ediyor ancak sorun aile biriminin parçalanması değil. Bireyler olarak bu sıkıntılı dünyanın üzerimize çöken ağırlığı, her geçen gün artan sayıda ve çeşitlilikte fiziksel ve psikolojik hastalıklara yol açmaktadır. Ve yine de tür olarak derin hoşnutsuzluğumuzun nedeni olan temel sorunu ortaya çıkarmadık.

Kötü haber bu. İyi haber şu ki, belirli bir kültürel, eğitimsel ve ekonomik geçmişi olmayan ya da istisnai bir felsefi ve dini etkiye sahip olmayan az sayıda insan, suçluyu ortaya çıkardı. Bu insanları birleştiren tek unsur, tüm sorunlarımızın “nedenini” ortadan kaldırarak sorunları nasıl etkisiz hale getireceklerini öğrenmiş olmalarıdır. Şimdi çok güzel bir haber var: Hayatları doğallaştı ve

insan olmanın ne anlama geldiğinin canlı ifadeleri. Enerjik, üretken ve sevgi dolulardır. En zorlu koşullarda bile huzur içindedirler. Aslında sakinlik, huzur ve neşe, sorunların ötesinde yaşayan birinin gerekli ifadesidir.

Sanki uyuyormuşuz gibi. Uykumuz derin, rüyalarımız ise lezzetlidir. . . ama rüyalar yanılsamadır. Uyandığımızda bizi hayal edilemeyecek kadar zengin, harikalarla dolu bir yaşam bekliyor. Ama yine de uyuyoruz. Hayat uykudan yaşanamaz ve gerçek insanlık mirasımıza sahip çıkma şansımız hızla elimizden kayıp gidiyor. Birkaçı çoktan uyandı ve geri kalanımızı uyandırmaya çalışıyor. Uyuyorsanız, sorunlarınız varsa sizi tam boyunuza uyanmaya davet ediyorum. Daha acil veya tatmin edici bir iş bulabilir misiniz?

Deliliğin burada özellikle iyi uygulanabilecek popüler bir tanımı var. Şöyle bir şey: "Her şeyi aynı şekilde yapmaya devam edip sonuçların farklı çıkmasını beklediğinizde delisiniz." Peki neden bazı şeyleri farklı yapmaya çalıştığımızda hala aynı sonuca ulaşıyoruz?
— daha fazla sorun mu var? Sorunlarımızın üstesinden gelmeyi öğrendikçe onların yerini daha büyükleri alıyor. Sorunlarımız artmakla kalmıyor, aynı zamanda ciddileşiyor. Dünya savaşı, küresel ısınma ve aşırı antibiyotik kullanımının neden olduğu “süper böcekler” varlığımızı tehdit ediyor. Çözdüğümüz her sorunla birlikte delilik markamız artıyor.

Nedenmiş? Bilginin artması neden daha fazla bilgiye duyulan ihtiyacı beraberinde getiriyor? Ve neden kontrolün daha az elimizde olduğunu hissediyoruz? Zihnimiz, bedenlerimiz ve ilişkilerimiz hakkında daha fazla bilgi sahibi olmak şu ana kadar işe yaramadı. Bilgi patlaması yaşanıyor. Veriler dünyanın her köşesinden ve ötesinden ışık hızıyla akıyor. Sorunlarımızın çeşitliliği ve ciddiyeti katlanarak artıyor.

Çoğu insan gibi ben de hayatımın çoğunu yangınları söndürerek, çevremi yönlendirerek sorunlara saldırarak geçirdim. Günlük ikilemlerin üstesinden gelmek için birçok becerikli sistem ve felsefe öğrendim. Öğrenme elbette zihnin özümsemesidir. Tüm fikirler zihnimde memnuniyetle karşılandı. Zihinsel matrisimin ağına yakalanmış bir sinek gibi, her fikre ağın dokuyucusu olan egomun zehri enjekte ediliyordu. Zayıflatan ama öldürmeyen ince bir zehirdi. Bir kez bulaştıktan sonra fikirlerim yeterince mantıklı görünüyordu. Sorunları ortadan kaldırmaları gerekirdi ama sorunlarım daha da çoğaldı. Böylece daha fazla problem çözme tekniği öğrendim. Daha çok para kazandım, yeni ilişkiler geliştirdim, “spiritüel” oldum. Ve hala hayatım

her türlü acil durum, aksaklık, zorluk ve felaketle boğuşuyor. Sahilde dalgaların kırılması gibi sorunlar da birbiri ardına geliyordu.

Daha sonra bilgi toplamanın sorunlarımı ortadan kaldırmadığını ve çözemeyeceğini anladım. Burada üzerime çok tuhaf bir sakinlik çöktü. Sıkı çalışmanın, titiz planlamanın ve iyi niyetin sessizliğin anahtarı olmadığını fark ettim. Aslında bu farkındalık bana ömür boyu çalışma ve planlamadan daha fazla huzur getirmişti.

Başından beri deli olmadığımı hissettim çünkü her zaman "bir şeyleri farklı yapıyordum" ama geriye çekilip hayatıma baktığımda, onu tanımlamak için dürüstçe bulabildiğim tek kelime şuydu:*inanılmaz.*Hayatım, bir tür bilinçaltı "sessiz çaresizlik" ile dolu uzun dönemlerden oluşuyordu. Daha sonra çaresizlik bilinçli seviyeye ulaştığında davranışlarım çılgınca ve kaotik hale geldi. Sonunda mutlu olabilmem için hedeflerime ulaşmam için yeterli zamanın olmadığını hissettim. Ara sıra mutluluk beni ziyarete gelirdi. Mutluluk zamanları, yeni bir araba satın almak veya biraz ekstra para kazanmak gibi bir olayın etrafında dönüyordu. Ancak mutluluk düştüğünde bu asla uzun sürmedi. Birkaç saat veya birkaç gün mutlu olurdum ve sonra tekrar ortaya çıkması haftalar veya aylar alırdı. Öyle bir hale geldi ki, ona sahip olduğumda mutluluğun tadını bile çıkaramadım çünkü her zaman onu kaybetme endişesi taşıyordum. Hayatım, normal yaşam olarak kabul ettiğimiz parçalanmış deliliğin basit bir yansımasıydı.

Deliliğin yukarıdaki tanımı bizi aynı şeyi yapıp farklı sonuçlar beklemememiz konusunda uyarmaktadır. Daha fazla bilgi topladığımızda ve bunu yeni sorunları çözmek için uyguladığımızda farklı bir şey yapıyormuş gibi görünürüz. Dolayısıyla sorunlarımızın nihai kaynağı bu olmamalıdır. Nihai sorun nedir? Cevabını bulmak için kendimize şu soruyu sormalıyız:*Sorun çözme sürecinin hangi kısmı hep aynı kaldı?*

Bu sürecin her zaman aynı olan tek bir yönü vardır: Zihin. Her problem öncelikle zihinden süzülmelidir. Diğer tüm sorunlardan sorumlu olan temel sorun zihindir; daha doğrusu, başıboş bırakıldığında zihnin nasıl çalıştığıdır. Bu bir araçtır ve yönlendirilmesi gerekir. Kendi işlerini yürütmesine güvenilemez. Sen zihnin değilsin; zihninizin kontrolü sizdedir. Ya da en azından öyle olmalısın. Hal gibi, kaçak bilgisayar*2001: Bir Uzay Macerası*, uyurken aklımız kontrolü ele geçirdi.

Bu "uyanıklık uykusu" sırasında zihniniz otomatik pilota geçer. Refleksif ve reaktif hale gelir. Geçmişte yaptığının hemen hemen aynısını yapıyor çünkü bilinçli olarak ona rehberlik etmek için orada değilsiniz. İkilemi görüyor musunuz? Zihin refleks ve hafızayla çalışıyorsa şu anda ortaya çıkan sorunu nasıl çözebilir? Sizden bir matematik problemi çözmeniz istenirse ve aslında bir çıkarma problemi iken bunun toplama olduğu söylenirse, yanlış cevap alırsınız. Matematik tekniğiniz mükemmel olacak ama cevabınız yanlış olacak.

Görünüşe göre hayatımızın sorunlarıyla gayet iyi ilgileniyoruz, ancak sonuçlar en azından kalıcı olarak bir anlam ifade etmiyor. Ve işlerin neden yolunda gitmediğini merak ettiğimizde, çalışmalarımızı kontrol ederiz. Bunun bir toplama sorunu olduğuna inandığımız sürece çözme umudumuz yok. Her şeyi doğru yapıyoruz ama cevap yine yanlış çıkıyor.

Hayatta, çıkarma dünyasında toplama işlemini kullanıyoruz. Hayatımızdaki sorunları nasıl çözmeye çalışırsak çalışalım, yalnızca daha fazlasını yaratabiliriz: daha fazla acı, daha fazla acı ve daha fazla yıkım. Etrafımıza bakıyoruz ve bizim yaptığımızı herkesin yaptığını görüyoruz, bu yüzden haklı olmalıyız. Yapabileceğimiz tek şey, insanların acı çekmesi gerektiğini rasyonelleştirmek.*İnsanlar her zaman var ve her zaman olacak,*derinden sıkıntılı ruhlarımızı sakinleştirme çabasıyla kendimize anlatırız. Ancak bu, insanlığın, acının üzerine çıkıp bize aynısını yapabileceğimizi ve yapmamız gerektiğini söyleyen sapkınlıklarını açıklamıyor. Evet, ebeveynlerimiz, öğretmenlerimiz ve liderlerimiz tarafından onlara öğretildiği gibi bize de bir yalan öğretildi. Ancak bu yalan bir neslin kalp atışıyla iyileştirilebilir.

Tek bir temel gerçek gözden kaçırıldı. Bu, zihinlerimizin kolayca gözden kaçırdığı basit bir gerçektir. Bunu ancak 40 yılı aşkın bir araştırmadan sonra ve sonra da yalnızca olumsuzlama, dilerseniz çıkarma yoluyla buldum. Bu kitapta sizlerle paylaşacağım basit bir gerçek. Kendimi bu konuda bir otorite veya özellikle bilgili biri olarak görmüyorum. Ayrıca sizden daha başarılı olmamı sağlayacak herhangi bir özel yeteneğim veya yeteneğim de yok. İç huzur, sorunlardan kurtulmak hepimizin doğuştan hakkıdır. Ben sadece öğrendiklerimi paylaşıyorum. Hayatımın harikasını ortaya çıkarmayı bitirdiğimi hissetmiyorum. Aslında bu kitabın yazılması beni, Benliğim olan mutluluğun ve sevginin daha derin ve daha dolu ifadelerine açtı. Yazarken saatler ve haftalar derin ve sessiz bir okyanus gibi üzerimden akıp gidiyordu. Bu kitabı öncelikle kendim için yazdım. Ama her zaman aklımda sen vardın.

Bu Kitabın Odak Noktası

Mutluluğun Ötesinde kişisel iç huzura yönelik dokunaklı ve pratik bir rehberdir. Barışın ne olduğunu, neden bu kadar nadir yaşandığını, varoluşumuzun devamı için neden hayati önem taşıdığını ve yaşam tarzında bir değişiklik olmadan nasıl gerçekleştirilebileceğini açıkça belirtiyor. Sayısız kişisel gelişim ve ruhsal odaklı kitaplar arasında benzersiz olduğundan, üç ana öğretim yöntemini tek ve basit bir sunumda birleştirerek çekiciliğini genişletir ve etkinliğini arttırır. Bekar bir ebeveyn, bir CEO, bir aziz ya da bir günahkar bu kitabın bir kopyasını alabilir. *Mutluluğun Ötesinde* ve birkaç dakika içinde iç huzuru deneyimleyin.

Bize sık sık paranın mutluluğu satın alamayacağı hatırlatılır, ancak benim deneyimim paranın mutluluğu satın alamayacağıdır. Cinsiyet, din ve konum da öyle. Ancak mutluluk koşulludur. Koşullar kişiye göre belirlenir. Günde yüz dolar kazanmak fakir bir adamı mutlu eder, zengin bir adamı ağlatır. Bugün bizi mutlu eden şey yarın üzüntüye neden olabilir. Terfi almak, maaş ve statüdeki artıştan çok daha ağır basan stres unsurlarını da beraberinde getirebilir. Mutluluk bir kez elde edildiğinde çok hızlı bir şekilde anıların sislerinde buharlaşır ve bizi geçmişte yaşamaya zorlar.

Barış koşulsuzdur. Her zaman, her yerdedir. Para huzuru satın alamaz. Barış ne çok çalışmayla, ne güçlü bir iradeyle, ne de uzun saatler süren ruhsal çilelerle gerçekleştirilebilir. Haince bir yanlış anlaşılmanın altında yaşıyoruz. Arzu ateşini söndüren ve kalbi gerçekten tatmin eden şey mutluluk değil huzurdur. Huzur, duygu ve düşüncenin özüdür, ancak her ikisinin de dokunuşunun ötesindedir.

Sürdürülebilir iç huzur nadirdir. En kısacık bakış bile çoğu kişi tarafından bilinmiyor. Ne olduğu veya herhangi bir pratik değeri olup olmadığı konusunda neredeyse evrensel bir kafa karışıklığı var. Çok az kişi iç huzurun, Benliğimizi nasıl algıladığımızın bir belirtisi olduğunun farkındadır. Benlik, tüm düşüncelerin, duyguların ve eylemlerin kaynaklandığı temeldir. Sınırsız, değişmeyen Benlik barışın öncüsüdür. Bu sırdır, son gizem.

Bu Kitap Nasıl Çalışıyor?

Mutluluğun Ötesinde bu sırrı benzersiz bir şekilde açığa çıkarıyor. Benliğin tekilliğine birçok farklı perspektiften yaklaşır ve sizin

deneyim ve böylece ilginizi teşvik eder. İç huzuru öğretmenin paradoksu bunun öğretilememesidir. Ancak bu görünürdeki tutarsızlığı aşmanın bir yolu var. Huzuru bulmanın her ilkesi size hem aklı hem de kalbi uyararak tanıtılıyor. Bu yöntem hem sağ hem de sol beyinli okuyucuyu kapsar. Geleneksel olarak anlaşılması güç manevi öğretiler gizemden arındırılır ve basit, mantıklı bir dile dönüştürülür. Anekdotlar, benzetmeler, mizah ve iç açıcı hikayeler sizi konunun derinliklerine çekerken kitapla daha canlı bir bağ oluşturmak için tasarlandı. Üç çatallı mızrağın üçüncü ucu interaktif egzersizlerle sağlanan gerçek barış deneyimidir. Kişisel farkındalık öğretilemez, ancak sekiz içsel keşif "deneyimi" tarafından desteklenen benzersiz "Bilmeme" yöntemi kullanılarak farkındalığınız yavaşça ve sürekli olarak Öz'e geri getirilir. Kalbin, zihnin ve deneyimin ortaya çıktığı bu üçlü süreç arka planda sessizce çalışır. Başlangıçta eğlence, neşeli bir keşif duygusu ve Benliğinizin daha derin ifadelerini ortaya çıkarmanın sessiz heyecanını yaratır.

Peki barışın öğretilemeyeceği paradoksunu nasıl çözebiliriz? Teknik, engel aşıldığında geride bırakılacak bir köprüdür. Tekniğe olan inanç bizi tekniğe bağımlı kılar ve iç huzurun bağımlılıktan arınmış olarak yeşermesi gerekir. Tekniğe bağlı kalmak, iç huzur istendiğinde köprüde ileri geri yürümeye benzer. Kalıcı barış imkansız hale gelir. Bu sayfalarda ilerledikçe tekniğe olan güveninizden vazgeçmeye davetlisiniz. Hem metin hem de alıştırmanın içine yerleştirilmiştir. Bu kitabı bitirdiğinizde öğretmene ya da tekniğe bağımlı kalmadan iç huzuru yaşayacaksınız.

Sonunda teknikten kurtulmak hızla benim dediğim şeye yol açar. *itme.* Momentum, kaybolduğunda huzurun sezgisel olarak yenilenmesiyle karakterize edilir. İç huzurun peşinde koşanların deneyimi, bu çabanın onu daha da uzaklaştırmasıdır. Travma zamanlarında huzur tamamen kaybolur, tiksindirici duyguların ve inatçı düşüncelerin girdabı tarafından gölgelenir. Momentum doğduktan sonra, iç huzur kaybolduğunda, hiçbir çaba veya öngörü gerektirmeden otomatik olarak yeniden kurulur. Bu noktada hayatın çetrefilli sorunları artık yapışamaz ve yaşamak daha özgür ve sürtünmesiz hale gelir.

*Mutluluğun Ötesinde*ortak ve basit bir dille yazılmıştır. Çalışmanın olmadığı bir çalışma kitabıdır. Geleneksel olarak derin veya anlaşılmaz ilkelere yönelik bu gerçekçi yaklaşım, egzersizler dağınıklığı ortadan kaldırırken ve zihinsel berraklığı artırırken zihninizi verimli tutar. Karışıklığa neden olabilecek önemli kelimeleri tanımlamak için yoğun bir çaba harcıyorum. Sözlüğe sık sık başvurduğunuzdan emin olun. Momentum'a geçişinizi kolaylaştırmada bunun büyük yardımını bulacaksınız.

*Senden asla inanç konusunda sözüme güvenmeni istemeyeceğim.*Kendi deneyimlerinizden yararlanmanızı ve buradaki ilgili alıştırmaları yaparak söz konusu kavramları ampirik olarak test etmenizi öneririm. Ancak o zaman Benliğin gizemini kolayca sindirilebilen, lokma büyüklüğünde parçalara ayırabileceksiniz. Açık bir anlayış sağlama ve bunu ilgili ve önemli bir deneyimle destekleme şeklindeki bu iki yumruk, size Benliğinizle ilgili canlı ve doğrudan bir deneyim sunar.

Lütfen bu kitabı okuma davetimi kabul edin ve mesajını başkalarıyla paylaşın. Yaşam kutlamalarına katılmak için masum bir davettir bu. Bir kalpten diğerine, Benlikten Benliğe bir adaktır.

Dr. Frank Kinslow
Sarasota, Florida

Bölüm 1

KHOAMBEN?

"Ne söylersem onu yalarım."

— DENİZCİ ADAM POPEYE

Oyundan Emekli Oldum

Hiçbir zaman kendimi tamamen yetişkinliğe satmadım. Toprağa bir sopayla çizim yapmanın veya temiz beyaz bulutların derin gök mavisi gökyüzünde yavaşça kaymasını izlemenin mutluluğunu hatırlıyorum. Ya da bir çiy damlasının her sempatik esinti ile örümceğin ağından kurtulmak için mücadele etmesini hayretle izlemek. Çocuğun gözü azizin gözüdür.

Her zaman çocukluk ve yetişkinliğin birbiriyle savaş halinde olmaması gerektiğini hissettim. Bunu çocukken, yetişkinliğe hazırlanırken hissettim. Çoğumuz pes ediyoruz, biliyor musun? Sonra unutuyoruz. Yetişkin olmanın katıksız gücü bizi baştan çıkarıyor. İkinci Dünya Savaşı sonrası Japonya'da bir çocuktum. Varoluşun masumiyeti ile kontrolün sorumluluğu arasındaki mücadelenin ilk farkına vardığımda on yaşındaydım. Bu böyle oldu. . . .

Judo sporuna başlamıştım. Her akşam ailemle birlikte akşam yemeğinden sonra erkenden, kahverengi kemerinden omzuma sarkan kıvrılmış judo-gi üniformamla dojoya doğru yola çıkıyordum. Karanlık sessizlik gerektirmeden önce, arka bahçe çitlerinin üzerinden dedikodunun son kırıntılarını toplayan komşular gibi Yokohama'nın dar, kıvrımlı sokaklarında kalabalıklaşan küçük, loş ışıklı evlerin yanından geçtim. Odun yakan hibachi sobalarından çıkan ince, gri duman, ruh yılanları gibi durgun havada uzanıyordu. Hareketsizce asılı kalarak karanlıkta nefes alıyor, sonra ayağa kalkıp ahşap kiremitli çatıların üzerinden yavaşça süzülüyorlardı. Yakında Soba-adamı gelecekti. Ve durgun suya atılan bir balıkçı ağı gibi, erişte satıcısının duygulu sesi “Çooook-

baaaa” evlere yerleşti ve gümüş balıklar gibi ev sakinlerinin düşüncelerini topladı. Caddeden evleri ayıran çok sayıda karışık patikadan birine dönüyordum. Birkaç adım sonra küçük bahçeli bir avlu ve ustamdan judo öğrendiğim ev bulacaktım.

Sensei o zamanlar dünyadaki dört onuncu derece siyah kuşaktan biriydi ve bu sporda en yüksek tanınırlığa sahipti. Her ne kadar öyle hissetsem de, bir süre sonraya kadar onun barıştan ilham alan bir adam olduğunu bilmiyordum. Fazla konuşmuyordu ama konuştuğunda huzuru düşüncelerinden daha derinlere işliyordu.

Bir yandan da huzurum azalıyordu. Yetişkinliğe yönelik eğitimdeydim. Bir Amerikalı olarak Japon meslektaşlarımdan daha büyüktüm. Rakiplerimi bastırmak için teknik yerine güç kullanmayı tercih ettim. Bir akşam sensei beni sınıfın en güçlüsü yaptı. O gece ben de *rando*(rekabetçi antrenman) göbeğimin hemen üstüne gelen bir çocukla. Son zamanlardaki övgülerle dolu, sonuçtan emin hissettim. Maçı nasıl kazanacağıma dair vizyonumu bugüne kadar hatırlıyorum. Bu yarım litrelik parayı kağıt pencereden avluya fırlatarak karmaşık ve oldukça egzotik bir hareket yapmayı planladım. Ama ne mutlu ki benim için her şey planladığım gibi olmadı. Acı verici bir hikaye, o yüzden kısa tutacağım. Kaygan küçük rakibim, yan pencereden dersten erken çıkma teklifimi defalarca reddetti; aslında reddedemeyeceğim bir karşı teklifte bulundu. O akşam birkaç kez tavana baktığımı hatırlıyorum. Her ne kadar orijinal düşüncemin bir parçası olmasa da, bir şekilde bu fikre alışmaya başlamıştım. İnsanların davranış değişikliğine "yenileme" adını vereceğini düşünüyorum. Şimdiye kadar birbirine yabancı olan sırtım ve minder artık eski dostlar olmaya başlamıştı.

Maç muhtemelen sadece on dakika sürse de on saat sürecek gibi görünüyordu. Dojoda bulunanların hepsi kibarca gülümsemelerini saklarken, benim ona çağırmaya geldiğim isimle Tsunami Şeytanı'na selam verdim ve maçı bitirmek için eğildim. Taze yaralara tuz basmak için diğer öğrencilerden biri bana çocuğun sadece altı yaşında olduğunu söyledi. Onu daha önce dojoda görmemiştim, bir daha da görmeyecektim. Sanırım o bir zil sesiydi. Onun tek amacının farklı dojoları ve judo kıyafetleri giymiş aşırı şişirilmiş mütevazı egoları dolaşmak olduğundan eminim.

Tamamen kaçırmayı düşündüğüm ertesi gece sensei bize Göbek Suyu Sistemini öğretti. Bu, maddeden ziyade zihin tekniğiydi

zihni susturarak bedenin gücünü arttırdı. Tekniği uyguladıkça, önceki geceden beri içimde taşıdığım öfke ve aşağılanma, kırık bir kaptan su gibi akıp gitti. Boştum. Onun yerini, ne yaptığımı gözlemliyormuş gibi görünen sakin bir varlık aldı. Kendimle yeniden bir araya gelmiştim. O mevcudiyette güvendeydim, tamamlanmıştım. Başka hiçbir kaynaktan gelmeyen sarsılmaz huzuru hissettim. Kontrast nedeniyle bunu çok net hatırlıyorum. Öfke ve hayal kırıklığı hissinden, sessiz bir içsel güçle çevrelenmeye geçtim. Sadece saniyeler sürdü. Geriye dönüp baktığımda bunların hepsinin Sensei'nin tasarımı olduğundan eminim.

Bu huzur başka bir nedenden dolayı zihnimde açıkça göze çarpıyordu. O yaşıma kadar pek fazla şeye sahip değildim. Yaşamın mucizesi kayboluyordu. Zaten güç yoluyla güç vaadine boyun eğiyordum. Annemle babam, öğretmenlerim ve hatta akranlarım bile bana, eğer kendi arzuladığım ya da onların benim için istediklerini elde etmek istiyorsam, öz disiplin uygulamam, büyük bir irade göstermem ve çok çalışmam gerektiğini gösteriyordu. Merhemdeki sinek, çocukluğun barışçıl gücünü yeni keşfettiğim ve bundan hoşlandığımdı. Bir tarafta topuklarımı ısıran şakacı bir varlık vardı; diğer yandan kendimi ve çevremi kontrol etmeyi öğrenirsem en çılgın hayallerimin bile ötesinde başarılı olacağıma dair güvenceye sahiptim.

Yokohama dojosunda barışı yeniden keşfettiğimden bu yana yarım yüzyıldan fazla zaman geçti. Ve çevremi kontrol etmeyi öğrendim ama öğretmenlerimin teşvik ettiği gibi değil. Artık Kendiliğimin bunu benim için yapmasına izin veriyorum. Oyundan emekli oldum.

Uyanış

Huzurun bir semptom olduğunu keşfettim. Ne anlayışın ne de çabanın sonucudur. Çoğu kişi için, çok seyrek olarak ve her zaman aranmadığında, yani onu nasıl arayacağınızı bilmiyorsanız gelir.

Bu kitabın sayfaları arasında dolaşırken iç huzuru bulmanın sırrını ortaya çıkaracağız. Yetişkin hayatımı barış arayışına adadım. Yıllarımı sessiz meditasyon yaparak, kelimenin tam anlamıyla egzotik ve uzak diyarlardaki dağların tepelerinde inzivaya çekilerek geçirdim. Her günün birkaç saatini meditasyona, huzuru bulmaya ve ona tutunmaya adadım. 35 yıllık özverili “manevi” çalışmadan sonra, sürekli iç huzurun tadını çıkarmaya şu ana kadar hiç yaklaşamadım.

yolculuğuma başladığımda. Umutsuz ve hayal kırıklığına uğramış bir halde, sonunda davadan vazgeçtim. Hayatımı tanımlayan her şeyden vazgeçtim ve onun yerine sadece bir çöl buldum. Orada da huzur yoktu. Geriye küçücük bir umut kıvılcımı kalmıştı.

Bir gün Flint, Michigan'daki Borders kitapçı kafesinde oturup Strafor fincan tatsız yeşil çaya bakarken, umudun son koru da göz kırptı. Öldüğünde hiçbir şey hareket etmedi. Evren nefes almayı bırakmıştı. Bu sessizlikte zar zor algılanabilen bir huzur noktası vardı. Farkındalığım ona doğru çekilirken, Alice'in tavşan deliğinden aşağı düştüğünü hissettim. Düştükçe küçülüyorum, yüksek bir köprüden atılan bir çakıl taşı gibi. Gözümü kırpmadan hemen önce bir patlama oldu. Ateş ve taş yerine barış olması dışında büyük patlama gibiydi. Patlamanın gücü evrenimi taş gibi bir huzurla doldurdu.

Orada masada otururken, güneş bulutların arasından geçerek sırtımı ısıtıyordu ve kafamda bir caz CD'si çalınırken kafe gevezeliklerle doluydu. Elimde ılık çay fincanını tutarak kıpırdamadan oturdum. Odanın artık berrak ve canlı bir ışıkla, huzurun yüzüyle dolması dışında her şey tam olarak eskisi gibiydi. Zaten cesetler ve kitaplarla dolup taşan o küçük kafeye tüm evrenin nasıl aktığını anlatamam. Ama oradaydı ve kimse fark etmedi. Galaksiler ve yaratılışın maddeleri bedenlerimizin içinden zahmetsizce geçti ve hâlâ kimse fark etmedi. Nefesim hareket etmiyordu ama gözyaşlarım yüzümden aşağı akarak bardağın her iki yanından masaya düşüyordu. Yan masada arkadaşlarıyla ders çalışan genç bir öğrenci bakışlarımla karşılaştı, sonra hızla arkasını döndü.

Sanki görünmez bir işaretle bilincim, en küçük atom altı parçacıktan daha küçük, parıldayan bir enerji patlamasıyla sonsuz küçük bir kırışıklığa dönüştü. Ham enerji bulutlarının donup diğer bulutlarla birleşmesini izledim. Bu amorf buharlardan ağaçların, denizlerin ve verimli toprağın canlı ruhları ortaya çıktı, ancak formsuz enerjiye geri döndüler. Her yerdeydim; en büyüğünden daha büyük, en küçüğünden daha küçüğüm.

Yaradılışın dönen enerjileri sönerken, kendimi yeniden, güvenle "gerçek dünya" dediğimiz sıradan şimdiki zamanda buldum. Anında insanlar ve müzik, kahve ve kızarmış simit kokuları farkındalığıma geri döndü. Sıradan olmaktan başka bir şey değillerdi. Gözyaşlarım kuruyordu; Daha net gördüm. Her şey canlı, temiz ve aydınlık görünüyordu

içinden. Burada da tüm form enerjiydi. Ancak enerjinin en iyi formunun derinliklerinde gizli bir şey vardı. Bilinemezdi ama farkındaydım. Akıllı ve farkındaydı. En çok da şefkatliydi, Şefkatti. Ve bir şekilde ben de O'ydum.

İtme

Yoğunlaşan iç huzur ve mutluluk durumu beş hafta kadar sürdü. Günlük işlerimi yaparken, bir tür zahmetsizliğin rutinime sızdığını fark ettim. Bazen sanki huzur beni gürültünün üstüne çıkarmış gibi kendimi her şeyden ayrı hissettim, ama yine de yaratılmış her şeyin o kadar bütünüyle bir parçasıydım ki, onunla bir olacaktım. Bu dönüşümün aile veya arkadaşlar tarafından gözlemlenebileceğine inanmıyorum. Derin olduğu kadar incelikli de bir şeydi. Asimile edildiği için yoğunluğunun bu kadar azaldığını düşünmüyorum. Buna alıştım ve her şey eskisi gibi normal görünüyordu; tek bir şey dışında: o kadar olağanüstü derecede lezzetli ve tamamen normal bir şey ki, bu kitabı size bunu anlatmak için yazdım.

O günden sonra artık huzuru aramama gerek kalmadı. Evet, bazen günün büyük bir bölümünde, bazen de daha uzun bir süre onu kaybediyorum. Ama her zaman geri gelir. Ve bunu benim hiçbir çabam olmadan yapıyor. Bir çocuğun uzun süre uzakta kaldığında annesine dönmesi gibi iç huzuru bana geri dönüyor. Ebeveyn ve çocuk olarak kucaklaşıyoruz ve rutin dünyanın zorluklarına pek aldırış etmeden yolumuza birlikte devam ediyoruz.

Ben buna kendiliğinden barışın dönüşü diyorum*itme.*Bu, mücadelenin ve hayal kırıklığının, endişenin ve hoşnutsuzluğun sona erdiği, üzerinizdeki hakimiyetini kaybettiği anlamına gelir. Kendilerini besleyen çalkantılı duygulardan mahrum bırakılan olumsuz güçler, zararsız hayaletlere dönüşür. Normalde üzgün olduğumuzda günlerce, aylarca, hatta yıllarca bu şekilde kalabiliriz. Zihniniz sorunla meşgul olur, rahatsız edici olayı yeniden ele alır ve zihinsel mahkemenizde senaryoların provasını yapar. Zihniniz düşünceler tarafından ele geçirilir ve her anın sunduğu hassasiyeti kaçırır.

Aslında kaçak düşüncenin zihni bu andan uzaklaştırması için ani bir olaya ihtiyacı yok. Hiç işe giderken arabayla yolculukla ilgili neredeyse hiçbir şey hatırlamadığınız oldu mu? Aksi takdirde meşgulken, vücudunuz ve arabanız zihninizi çalışmaya yönlendirdi. diyebilirsin

zaten işe giderken yolda kayda değer bir şey yok ama konu bu değil. Ve yanılıyorsun. Bu ortak bilinç bir sorundur. Daha doğrusu, derinden yanlış olan bir şeyin belirtisidir.

Bu kitabı bu yüzden yazdım. Öncelikle kendi iç huzurunuzu keşfetmenizle ilgilenmenizi isterim. Basit bir seçiminiz var: huzur ya da sorunlar. Sonuçta bu sizin tek seçeneğinizdir. İkincisi, huzur içinde olmanın ne kadar basit olduğunu bilmenizi isterim. Benim yaptığım gibi hayatınızı onu bulmaya adamanıza gerek yok. Bu aslında huzur bulamamanızı sağlamanın mükemmel yoludur. Huzurun sorunları nasıl ortadan kaldırdığını, yaşamınız olan zenginliğin ve güzelliğin tadını çıkarmanızı sağladığını ilk elden deneyimlemenizi isterim. Son olarak ivme kazanmanızı istiyorum. Huzur hayatınızda zahmetsizce kendini sürdürdüğünde, benim işim biter. O halde gerçek barış deneyimine geçmeden önce cevaplanması gereken iki soruya bir göz atalım.

Ne istiyorsun?

İlk bakışta “Ne istiyorsun?” yeterince masum görünüyor. İstemek otomatiktir. Aslında oldukça basit görünüyor. Bir arzu gelir ve sen o arzunun nesnesini istersin. Acıktıysan yemek istersin. Eğer yalnızsanız, arkadaşlık istersiniz. Peki bu arzular nereden geliyor? Bazılarının susuzluk ve sevgi gibi fiziksel veya psikolojik ihtiyaçlardan kaynaklandığını biliyoruz. Diğerlerinin kendilerine bağlı özel bir ihtiyaçları yok gibi görünüyor. Örneğin, daha pratik aile sedanı yerine üstü açık kırmızı spor arabayı isteyebilirsiniz. Peki ya şu anda sahip olduğunuz çelik çörekler tamamen işlevsel olduğunda, çelik çöreklere olan arzunuz ne olacak? Bu kadar rahatsız edici ve sonuçta bu kadar yıkıcı olabilen bu "ihtiyaç duymadan isteme" arzusuna ne sebep oluyor?

Eğer benimle birlikte bu basit soruyu araştırmaya zaman ayırırsanız, hayatınızın biraz değil, derinden ve en içten şekilde değişeceğine söz veriyorum. Düşüncelerinizin hemen ötesinde gizli bir dünyayı keşfedeceksiniz. Bu, gölge bir dünya ya da zaten bildiğiniz diğer alemlerin bir yansıması değil. Sorunun altındaki dünya derin, geniş ve saftır. O

şimdiki yaşamınızın nefesini aldığı dünya. “Ne istiyorsun?” sorusunun son cevabıdır.

Bu kitap size birçok heyecan verici kapı açabilir, ancak sonuçta geçmeniz gereken tek bir kapı vardır. Bu tek anlayışın ötesine bakmaya gerek yok. O kapıdan geçmeden önce biraz hazırlık yapmanız gerekebilir, ancak bu kolayca giderilebilir. Yapılacak çok iş, yaşanacak daha çok eğlence var. Buradan oraya değil, buradan duymak için bir yolculuğa çıkmak üzeresiniz. Tamamlanmak için hiçbir yere gitmenize gerek olmadığını anlayacaksınız. Hiçbir şey yapmanıza da gerek yok! Bu yolculuğu bir genişleme, hayatın zaten mükemmel olduğunun farkına varılmasıyla sona eren bir tür algısal açılım olarak düşünmek daha doğru olur.

Bu ifade fantastik veya inanılmaz görünüyorsa çılgın bir yolculuğa hazır olun. Benimle gelin ve özlediğiniz olağanüstü hayatı kendiniz keşfedeceksiniz. Görme bilimini ve varlık sanatını ortaya çıkaracaksınız. Doğada sorun yoktur; yalnızca insanlar sorun yaratır. İnsan kendi gerçek doğasını gördüğünde, güneşin sakin bir denize erimesi gibi sorunlar da eriyip gider.

Başlangıçta hayatınız boyunca olduğu gibi doğrusal, hedef odaklı bir şekilde öğrenmeye davet edileceksiniz. Genel olarak, çevremiz üzerinde bir miktar kontrole yol açan şeyleri manipüle etme alışkanlığımız vardır. Bu normal yoldur, ancak doğal yol değildir. Ve bunun da tehlikeleri var. Hedef odaklı davranışı içeren ancak kapsamı onu çok aşan daha geniş bir yaşam biçimi daha vardır. Bu, zihinden değil, onun ötesinden gelen bir tür işleyiştir. Açıklaması imkansız olsa da uygun kurallar uygulandığında kolaylıkla yaşanır. Siz bu kitabı okumaya devam ettikçe "varolma" sanatı otomatik olarak çiçek açacaktır. Bunu günlük hayatınıza sızmaya başlayan rahatlık ve neşede göreceksiniz. Zaman zahmetsizce akıp gidecek ve sorunlar üzerinizdeki etkisini kaybedecek. En sıradan deneyimleri bile takdir etmeniz zaman zaman sizi bunaltacak, içini şükran ve neşeyle dolduracaktır. Dünyaya aşık bir çocuk gibi, masumiyetin gözleriyle görmeye başlayacaksınız.

Deneyiminiz her zaman anlayışınıza ayak uyduracak ve bilginizi tamamlayacaktır. Örneğin, düşünceleriniz arasında huzurun bulunabileceği kavramını ortaya attığımda, bu iç huzuru kendi başınıza nasıl deneyimleyeceğinizi size göstermem adil olur. İnançla söylediğim hiçbir şeyi kabul etmek zorunda kalmayacaksın. Doğrumu yanlışımı kendin kanıtlayacaksın

Egzersizleri yaparken deneyim kazanın. Ve biz bu belirlenmiş alıştırmalar konusuna gelmişken ben şunu söylüyorum:*deneyimler,*Kitapta ilerledikçe sizi neyin beklediğini görmek için ileriye bir göz atmanız iyi olabilir.

İlk deneyimde düşüncenizi nasıl durduracağınızı öğreneceksiniz. Düşünceleriniz olmadığınız noktasını desteklemek için bir örnek olarak sunulmaktadır. Zihniniz sessiz olduğunda bile hala varsınız. Bu deneyim bir noktayı göstermek için kullanılsa da son derece işlevseldir. Bu ilk egzersizi yapmaktan başka bir şey yapmazsanız (ve daha önce zihninizi düşüncelerden arındırmayı denediyseniz ama başarısız olduysanız endişelenmeyin; bu sefer bunu yapmakta hiçbir sorun yaşamazsınız), kendinizi daha fazla enerjiden ve keyiften keyif alırken bulacaksınız. daha iyi sağlık ve aileniz ve arkadaşlarınızla daha iyi yakınlaşma anları. Ve bu sadece ilk egzersiz. Bağışıklık sisteminizi nasıl güçlendireceğinizi, sindirim güçlükleri ve yüksek tansiyon gibi stresle ilişkili durumları nasıl azaltacağınızı, enerji ve zihinsel berraklığı nasıl artıracağınızı gösterecek yedi tane daha var. Ancak daha da önemlisi, fiziksel ve duygusal acının ve ölüm korkusunun üstesinden gelmeyi ve sonunda sorunları ortadan kaldırmayı öğreneceksiniz.

Bu bilgi sizi biraz heyecanlandırıyorsa şapkanızı sıkı tutun. Acının üstesinden gelmek ve sorunları ortadan kaldırmak sadece saçmalıktır. Hata yapmayın, bu deneyimler belirli sonuçlara ulaşmak için çok değerlidir. Eğer peşinde olduğunuz şey hayatta ustalaşmaksa, o zaman yapmaktan uzaklaşmalı ve olmayı öğrenmelisiniz. Ve ben de size bunu söylemek için buradayım. Bu kitabın altında yatan tema şudur: Olmak, yapmaktan daha etkilidir. Hayatın sunduğu nihai neşe ve huzuru yaşamak istiyorsanız, bunu yapamazsınız.*Yapmak* onu elde etmek için herhangi bir şey. Hayatın bütünlüğü parçaların ötesindedir.

Ne kadar paramız ya da gücümüz olursa olsun ya da ne kadar arkadaşımız olursa olsun, tamamen mutlu olmaya asla doyamayız. Bunun için iç huzurumuzun olması lazım. Yeni beceriler öğrendiğimizde veya yeni ilişkiler geliştirdiğimizde bunu çevremizi daha fazla kontrol edeceğimiz düşüncesiyle yaparız. Aklımızda daha fazla kontrol, daha fazla mutluluk demektir. İçimizin derinliklerinde bir yerde, eğer dünyamızı yeterince kontrol edebilirsek kalıcı mutluluğa ulaşacağımız umudu vardır. Bu tehlikeli bir yanılgıdır ve bu kitabın büyük bir kısmı bu yanılsamayı ortadan kaldırmaya ayrılmıştır. Bütünü kontrol etme çabasıyla parçaları kontrol etmek hiçbir zaman işe yaramadı. Her zaman mutlu olan birini tanıyor musun? Diyeceğimi dedim.

Zaten mutluluk nedir? Gerçekten çabaladığımız şey bu mu, yoksa bu da bir yanılsama mı? Bu konuyu daha sonra ayrıntılı olarak ele alacağım ancak şimdilik, mutluluğun nihai olarak istediğimiz şey olmadığını bilmek önemli. Bu bizim en derin arzumuz değil. Mutluluk sorunun bir parçasıdır, tedavinin değil. Mutluluk, o kırmızı spor araba gibi, arzuladığınız şeydir, ihtiyacınız olan şey değil. Göreceğiniz gibi, onu bulmada ne kadar başarılı olursanız olun, mutluluk size asla gerçekten ihtiyacınız olan şeyi getirmeyecektir. Mutluluk şartlara bağlıdır. Koşullar sizin mutluluk tanımınıza uygunsa mutlusunuz demektir. Tamamen yerine oturmazlarsa daha az mutlu olursunuz. Ve eğer işler istediğin gibi gitmezse mutsuz olursun. Mutluluğa tutunmak için ne kadar çok çabalarsanız aslında o kadar az şeye sahip olduğunuzu hiç fark ettiniz mi? Nedenmiş? Mutluluk neden bu kadar geçici?

İşler yolunda gittiğinde mutlu oluyoruz. Peki olaylar ne sıklıkla beklentilerimizi karşılıyor? Geriye dönüp bir ömür boyu baktığımızda, gerçekten mutlu olduğumuz anların anlık zirveler olduğunu görmek kolaydır. Mutluluğun bu kısa zirveleri, ortak yaşamın sürekli ve tekrarlanan düzlükleriyle çevrilidir. Elbette, kısa süreliğine de olsa mutluluğu tuzağa düşürebildiğimizde incelikli bir başarı duygusu besleriz. Bu, gerçekten iyi olduğumuza ve işlerin daha da iyiye gideceğine dair bir tür güvence haline gelir. Ama neredeyse hiçbir zaman bu kırılgan tatmin duygusunun ötesine bakmıyoruz, ışığın hemen ötesinde zihnin derinliklerinde kaynayan bilinmeyen güçlerden korkuyoruz. Bunu yapmak, sürdürmek için çok çalıştığımız o hassas yanılsamayı bozar. Neyse ki sonsuza kadar o bulanık sularda yüzmek zorunda değiliz.

Mutluluğun geçici doğası harika bir öğretmendir, ama korkarım ki biz zavallı öğrencilerdik. Sınıfta uyuyakaldık. O tek ders defalarca tekrarlanıyor. Ve yine de ağzımızın köşesinde bir miktar tükürük birikirken hayatlarımızı mutlulukla horlayarak geçiririz. Uyandığımızda öğrenilecek tek dersin şu olduğunu anlayacağız: Varolmak özgürlüktür. İlk olmadan yapmak esarettir. Var olmak basit bir yapmama eylemidir. Yapmamak, önce saf farkındalığın farkına varmamız ve sonra dünyamızın Benlik aracılığıyla yaratılışını izlememiz anlamına gelir. Öz'ü bilmek, sorunları ve onlara eşlik eden acıları zahmetsizce çözer. Sonuç, her türlü hayalin ötesinde iç huzur ve refahtır.

İç huzur, saf farkındalığın farkında olmanın bir sonucudur. “Eh,” diyorsunuz, “zaten farkındayım.” Evet, bu yeterince doğru. Bunu düşündüğünüzün ve bunu yaptığınızın farkındasınız. Peki saf farkındalığın farkında mısınız? Tüm yaratılmış şeyler saf farkındalıktan doğar. İlk yaratılan şey, saf farkındalıktan doğan bireyselliğin ilk parıltısı Öz'dür. Benliğinizin farkında mısınız? “Elbette,” diye yanıtlıyorsunuz öfkeyle, “Bu kitabı okuduğumun farkındayım. Ben de vücudumun, bir işim ve ailemin olduğunun farkındayım.” Bunlar benim "ben" dediğim şeyi oluşturuyor. Bunlar bireysel yaşamınızın ayrıntılarıdır. Benliğiniz hiç de aynı değil. Göreceğiniz gibi, Benliğiniz tarif edilemez ve yok edilemez. Benliğinizin farkında olmak, varlığınıza o yıkılmazlık unsurunu ekler. Yıkılmaz olduğunuzda, endişelenmek için tüm nedenleri kaybedersiniz ve iç huzur doğar. Bu kadar basit. Benliğinizin farkına varmanın sonucu iç huzur olmalıdır. İç huzur, sorunsuz yaşamanın belirtisidir. Ama çok çok daha fazlası.

Siz bu kitabı okumaya devam ettikçe içinizde kayda değer bir değişim yaşanmaya başlayacak. Başlangıçta rahatsız edici duyguları nasıl bastıracağınızı veya ölüm korkunuzu nasıl yeneceğinizi öğrenmek isteyebilirsiniz. En azından başlangıçta bunu teşvik ediyorum. Bu şekilde öğrenmek, savaşmaya benzer. Saldırı planı, sorunu bilgi ve teknikle yenmektir. Bazı provokasyon türlerini ortadan kaldırmak için belirli bir yaklaşıma başvurulmasında yanlış bir şey yoktur, ancak sorunlardan arınmak veya huzur içinde özgür olmak için hiçbir zaman yeterince bilgi sahibi olabileceğinizi veya yeterince şey yapabileceğinizi düşünmemelisiniz. İç huzura ilişkin kapsamlı bir anlayışa sahip olmayabilirsiniz veya bunu umursamıyor olabilirsiniz. Her iki durumda da önemli değil. Bu yalnızca sizin yapabileceğiniz çok samimi bir yolculuk. Senin için hiçbir planım yok. “Normal” yaşamı içeren ama onu inanılmayacak kadar zenginleştiren bir yaşam tarzı keşfettim. Sizinle rahat edeceğiniz bir yerde buluşmak niyetindeyim. Tek bir kapı olmasına rağmen o kapıya giden birçok yol vardır. Tek derse farklı bakış açılarından yaklaşacağım ve hangisinde kendinizi en rahat hissedeceğinizi seçmenize olanak tanıyacağım. Algınızdaki hafif bir değişimin, mücadele etme eğiliminizi nasıl serbest bırakacağını, onun yerine hayatla çatışmak yerine onu kucaklayan akıcı bir rahatlığı getireceğini size göstereceğim. Korku ve acıdan başka hiçbir şeyden vazgeçilmez. Bu, eğer seçerlerse herkesin yaşayabileceği saf bir hayattır. Aslında tüm arzuların kaynağı olan en derin arzunuz “Kendini Bilmek”tir. Bu başlangıç noktası ve sondur

varış noktası. Bölümden bölüme ilerledikçe bunu unutmana asla izin vermeyeceğim. Bu kitabın yalnızca ana teması değil, aynı zamanda yaşamın temelinde yatan akımdır.

Şu ana kadar pek çok soru sordum ve yanıtların yalnızca bazılarını ima ettim. Geliyorlar. Öncelikle birkaç noktayı göz önünde bulundurmalıyız, ancak birkaç sayfa sonra size Benliğin ilk "deneyimi" sunulacak. Deneyiminizin verimli olması için egzersizlere sadık kaldığınızdan emin olun. Bu sözlerin sizin için canlanmasını istiyorum ve bunun gerçekleşmesinin tek yolu, sözlerin yazıldığı müziği duymanızdır.

NasılSaf Farkındalık ,öz , VeBEN Dan farklıBen ?

Kelimelerin üzerimizde normalde sandığımızdan daha fazla etkisi vardır. Bir kelimenin ne anlama geldiği ve nasıl kullanıldığı konusunda çok net olmayı seviyorum. Pek çok insan, kullandıkları önemli kelimeleri açıkça tanımlamadan bir konu hakkında pozisyon alma gibi ödüllendirici olmayan ve sonuçta yıkıcı bir alışkanlığa sahiptir. Mesela bir kadın erkeğine "Beni seviyor musun?" diye sorar. "Evet, çok" diye yanıtlıyor. Ve mutluluk yolundan aşağı atlarlar; aşka inanan her ikisi için de aynıdır. Cehalet mutluluksa, uzun süre cahil kalmayacaklardır. İlişkileri onları sevmenin ne demek olduğunu sorgulamaya zorlayacak ya da yavaş yavaş içeriden aşınmaya başlayacaktır.

Pek çok insanın sallantılı sözlere karşı katı tavırlar aldığından şüpheniz mi var? Bir arkadaşınızdan kelimeleri biraz ayrıntılı olarak açıklamasını isteyin*arkadaş*veya *terörist*hatta bir muzun tadını tarif etmek için bile. Çok ufuk açıcı bir egzersiz olabilir. Arkadaşınızın tanımının sizin tanımlarınızdan farklı, muhtemelen önemli ölçüde farklı olacağı garantidir. Başkalarının da olayları bizimle aynı şekilde gördüğünü düşünme alışkanlığına kapılırız, ancak aslında durum asla böyle değildir. İnsanlar hakkında söylenebilecek tek şey herkesin farklı olduğudur. Dünyaya bakış açımız tamamen benzersizdir ve başka hiçbir varlık tarafından paylaşılmaz. Biz göreceli varlıklarız. En azından biz hayatımızı bu şekilde yaşıyoruz. Sanki tüm insanlar için geçerli olan hiçbir temel, hiçbir ortak referans noktası yokmuş gibi yaşıyoruz. Loş bir odada amaçsızca uçuşan toz zerreleri gibiyiz.

Eğer evrensel bir referans noktası olsaydı, bunun ne olabileceğinden şüpheleniyordunuz? Zihnin içinde mi yoksa ötesinde mi, dış uzay mı yoksa iç uzay mı olacak?

Aslında tüm insanlığın paylaştığı tek bir referans noktası var. Bu sadece insanlarda değil tüm yaşamda, tüm yaratılışta ortaktır. Bu bilgelerin işidir. O, Öz'dür. (*Not:* Kelimelerin anlamı *Ben, ben,* Ve *Ben* birbirinin yerine geçebilir ve bize bu tek Benlik kavramını farklı, daha aydınlatıcı perspektiflerden görme şansı verir.)

Temel doğamız olan Benlik, saf farkındalığın ilk yaratımıdır. Saf farkındalığı duyularımızla deneyimlemek imkansızdır. Onu göremiyoruz, tadamıyoruz ve koklayamıyoruz. Kuantum fiziği saf farkındalık olarak adlandırılıyor *gizli düzen,* enerjinin ve formun yaratıldığı form olmayan şey. Akıl düşünebilir *hakkında* öyle ama gelince çaresiz kalıyoruz *düşünme* BT. Bunlar zihinsel süreçlerdir ve saf farkındalık, zihnin araştıran parmaklarından kaçar. Saf farkındalığın herhangi bir biçimi yoktur, o zihinsel rakamların kavrayabileceği hiçbir şey yoktur. Her düşünce ve şey saf farkındalıktan gelir ama yine de hiçbir özü, duyuların takdir edeceği veya zihnin kucaklayacağı hiçbir şey yoktur.

Bu senin için biraz fazla mı soyut olmaya başladı? Bu konuda benimle kal. Zaman ayırmaya değecek. Zihniniz, incelenemeyen ama deneyimlenebilen bir şeyi incelemeye çalışırken sorun yaşıyor. Daha doğrusu, saf farkındalığın farkına varılması zihninizde bir hiç olarak, tam bir deneyim eksikliği olarak deneyimlenir. Ve bu yaklaşıyor.

Saf farkındalık sınırsız ve formsuz olmasına rağmen, tüm enerji ve formun ortaya çıktığı ilkel bir ata üretir. Kuantum fiziği bunu ilk ve biçimsiz alan olarak adlandırıyor *sıfır noktası* veya *vakum durumu.* Ben buna Öz diyorum. Bunu yapıyorum çünkü kuantum fiziğinin dili onun yalnızca kişisel olmayan yanını vurguluyor. Benlik hem kişisel değildir hem de sonsuz derecede mahremdir. Benlik, tüm yaratılışta benzersizdir. Her iki dünyada da bir ayağı vardır: Değişmeyen, her şeye nüfuz eden saf farkındalık ve onun dinamik yaratımı, doğum ve ölüm alanı.

Benlik, “ben” dediğiniz şeyi, bedeni, zihni, geçmişi, gelecek umutları ve korkuları olan parçanızı sürekli olarak ayakta tutuyor ve koruyor. Benlik kışın sıcak tutan bir palto gibidir. Yaşam işiyle meşgul olsanız ve paltoyu giydiğinizi unutmuş olsanız bile, bu sizi hala sıcak tutuyor. Saf farkındalık ve Benlik kavramını tam olarak kavramamanızın bir önemi yoktur. Bunları konuşmak, deneyimlemekten çok daha zordur. Aslında hem saf farkındalık hem de Benlik, adını hiç duymamış olsanız bile deneyimlenebilir.

Benliğin deneyimi son derece incelikli ve yücedir. Muhtemelen zaten Öz'ünüzle birlikteydiniz ve bunun farkında bile değildiniz. Ve bu bir sorundur. Eğer Benliğin farkında değilseniz, en derin arzunuzu bilemezsiniz. Önümüzdeki birkaç sayfada Self'e kapıyı açacak anahtarları teslim edeceğim. Bunun tek şartı insan olmanız ve bilinçli olmanızdır. Tek gereken bu. Kendini keşfetmek doğuştan hakkınızdır.

Benliğinizin farkında olmak neden önemlidir? Önemli olandan daha fazlası, hayati önem taşıyor. Öz'ü bilmek umutlardan ve korkulardan özgür olmaktır. Olan budur. Sokrates'in uzun zaman önce bizi cesaretlendirdiği gibi "Kendini Bil"diğinizde, güvenliğiniz sarsılmaz hale gelir. O zaman duygularınız güçlü ve olumlu olur, düşünceniz açık ve kararlı olur. Ayrıca duyularınız (işitme, görme, tatma vb.) daha keskin ve canlı hale gelir. Ve vücudunuz daha yavaş yaşlanacak. Rahatlar, halsizleşir ve strese ve hastalıklara karşı çok daha dirençli hale gelir. Bu kadar basit bir keşif için hiç de fena bir kazanç değil.

Bir dakikanızı ayırıp çocukluğunuzu düşünün ve ardından ergenliğinizin bir bölümünü tekrar ziyaret edin. Şimdi, 20'li, 30'lu ve benzeri yaşlarınızda, şimdiki yaşınıza ulaşana kadar geçen bir zamanı hatırlayın. Şu anda ne yaptığınızı düşünün. Yaşamınız boyunca ilgi alanlarınız ve duygularınız değişti, bedeniniz büyüdü ve yaşlandı, aileniz olgunlaştı ve arkadaşlarınız gelip gitti. Ama hatırlayabildiğiniz kadar eski bir zamanda yanınızda olan ve bugün de hala yanınızda olan bir parçanız vardı. Değişmeden kaldı.

"Annemi istiyorum", "Beden dersinden nefret ediyorum", "Seni sonsuza kadar seveceğim" veya "Yüksek sesli müzikten hoşlanmıyorum" dediğinizde, başınıza gelen şeyleri, olayları ve duyguları tanımlıyordunuz. “ben” ama Öz’ünüze ya da “Ben”e değil. Hayatınızdaki anneyi istemek ve beden eğitimi dersinden nefret etmek gibi şeyler ve duygular değişti ve artık geçmişinizin anı denilen kısmında yer alıyor. İşler değişti ama “ben” değişmedi.

"Açım" dediğinizde varoluşunuzun her iki tarafını da tanımlıyorsunuz: değişmeyen "ben" ve değişken "ben". “Ben” parçanızın, “ben” parçanızın aç olduğunu gözlemlediğini söylüyorsunuz. “Ben” hayatınızın manzarasının tadını çıkaran sessiz bir tanık gibidir. “Ben” manzaradır. Yok edilemez ve sınırsız Benliğiniz olan “Ben” her zaman sizinle birlikteydim. Hiçbir şekilde eskimedi veya değişmedi. Alfred, Lord Tennyson "Derenin Şarkısı" adlı şiirinde kalıcı değişimin gizeminden şöyle söz etmişti: "Çünkü insanlar gelebilir ve erkekler gidebilir, / Ama ben devam ederim

sonsuza kadar." Aynı kolaylıkla ama çok daha az anlamlı bir şekilde güvenliğimin, duygularımın, düşüncelerimin, bedenimin ve çevremin gelip geçebileceğini, ancak “ben”in sonsuza kadar devam edeceğini söyleyebiliriz. Kesinlikle ruhu o kadar heyecanlandırmıyor, ama asıl meseleyi anlatıyor.

Duyular ve beden, yaşam boyunca bir arabayı çeken atlar gibidir ve arabanın sürücüsü sizin zihninizdir. Benliğiniz, “Ben”, “ben”in hayatı ve zamanları boyunca gelen ve giden her şeyin yolcusu, tanığıdır. Etkilenmeden kalır ve dünyanın güçlerinden uzak kalır. Hala huzurun merkezidir. Zihnimizin yönlendirici doğasıyla özdeşleşirsek asla rahat olamayız. Hayatı Benliğin oturduğu yerden algıladığımızda, yaşam yolunda yanımızdan geçip giden görünürdeki çaba ve mücadeleden etkilenmeyiz.

“Ben” sürekli değişiyor ve “ben” asla değişmiyor. Zihin nereye gittiğini biliyor gibi görünse de, "Ben"in incelikli teşviki olmadan gerçekte kaybolur. “Ben” GPS gibidir; öyle değil *Yapmak* ama o olmadan zihnin hiçbir referans noktası yoktur. "Ben" farkındalığına sahip olmadığımızda, "ben"in bileşenleri olan zihin, beden ve duyular tarafından sürüklenip gideriz. Atlar ve savaş arabası yolcuyla birlikte kaçar.

Birkaç değerli an için kaotik dünyayı uzak tutabildiğimiz o ender zamanlarda, kendimizi şu soruyu sorarken bulabiliriz: *Tüm bunların anlamı ne?* veya *Varoluş amacım ne?* Ve "ben"den hiçbir yanıt gelmediğinde, aşırı çalışma, televizyon, uyuşturucu, seks, para kazanma, para harcama ya da zihnimizi o rahatsız edici sessiz anlardan uzaklaştıracak başka şeyler yoluyla kaçarız. Cevap basit. “Ben”in farkına vardığımız anda üzerimize bir tür durgunluk gelir. “Ben”, Öz, ilk önce yumuşak bir huzur olarak hissedilir. Zamanla huzur güçlendiğinde farkındalığımıza sevinç ve huşu duygusu girer. Bu duygu güzel bir gün batımını izlemeye benziyor ama güneşe gerek yok. Hiçbir şeye gerek yok. Huzur ve neşe en tuhaf zamanlarda, en tuhaf yerlerde boy göstermeye başlar. Bir gün, bir tartışma ya da iş yerindeki acil bir durum gibi travmatik bir olayın tam ortasında iç huzurun ortaya çıktığını görünce şaşıracaksınız. Kişisel farkındalığın sonucu olan barış, barışsızlıkla karışmaya başlar. Yaşam deneyimini derinleştiren ve dünyaya bakış açımızı genişleten şey “ben” ve “ben”in harmanlanmasıdır.

Benliğimizin farkına vardığımızda bir okyanus gibi oluruz. Alt kısım hareketsiz ve sessiz, yüzeyde ise köpük ve kabarcıklar görüyoruz.

ve dalgalar. Öngörülemeyen, sürekli değişen yüzey “ben” gibidir. “Ben” sessiz derinlikleri andırıyor. Ancak en büyük dalga bile hâlâ sudan oluşuyor. Derinlerdeki sessiz suya “Ben” dediğimiz, yüzeydeki çalkantılı suya ise “ben” diyoruz ama son tahlilde hepsi su. “Ben” basitçe “Ben”in aktif bir ifadesidir. Yalnızca okyanus yüzeyinde yaşamak, kendimizi türbülans ve değişimle özdeşleştirdiğimiz anlamına gelir. Umutlarımız ve korkularımızla yükselip düşüyoruz, ancak yanılsamanın kayalık kıyılarına çarpıyoruz. Basitçe "Ben"in derinliklerinin farkına vararak, çaba harcamadan istikrarın ve dinginliğin tadını çıkarırız. Yüzeydeki fırtınalar hâlâ devam ediyor ama "Ben"in bakış açısından bakıldığında biz dokunulmadan kalıyoruz.

“Ben”e atıfta bulunmamızın bir başka yolu da “Ben-im” demektir. Bunu bu şekilde söyleyerek, "ben"in hiçbir şey yapmadığına, sadece öyle olduğuna işaret etmiş oluyoruz. "Ben-im" yalnızca "Ben"in var olduğu anlamına gelir, başka bir şey değil. “Ben-im” kelimesini kullanmayı seviyorum çünkü “Ben” duygusunu derinleştirme eğilimi taşıyor. 17. yüzyılın ünlü Fransız filozofu René Descartes, en çok "Düşünüyorum, öyleyse varım" sözüyle tanınır. Garip bir şekilde, René bunu tersine çevirmişti. Kelime oyununu bağışlarsanız, "attan inmeden önce arabayı atması" vardı. “Ben varım, öyleyse düşünüyorum” demesi gerekirdi. Descartes'ın mantığını takip edersek, düşünmeyi bıraktığında artık var olmayacaktı. Bu kesinlikle öyle değil. Bu akıl yürütme, her zaman düşünen ve yalnızca Benlik okyanusunun yüzeyinde hayatta kalan biri için anlamlı olacaktır. Peki düşünceleriniz durursa ne olur? Gerçekten yok olur muydun? Sanki kader parmağı ışık anahtarınızı çevirmiş gibi kapanır mıydınız? Hayır diyorum. Ve bunu size bir sonraki bölümde kanıtlayacağım.

“Açım” dediğinizde varlığınızın hem değişen hem de değişmeyen yönlerini kabul ediyorsunuz. Ben + açım = “Ben” + “ben.” Normalde tüm dikkatimizi aç “ben”e veririz ve “ben”in tadını görmezden geliriz. Yalnızca dünyevi açlığınızı tatmin ederek, hâlâ "Ben"in doluluğuna aç olarak sofradan ayrılacaksınız. Denklemin her iki tarafı da dengelenmelidir. Siz Benliğinizin farkına varıncaya kadar sorunlarınız ortadan kalkmayacak ve huzur yeşermeyecektir.

Düşünmeyi bıraktığınızda zihnin varlığının sona ereceğini ancak "ben"in sonsuza kadar devam edeceğini keşfetmek üzeresiniz. Yani açlık düşüncesi kaybolduğunda geriye kalan tek şey Ben'im. Öfke öldüğünde yalnızca Ben var olurum. Tüm dünyevi kargaşa “Ben”in sınırsız kucaklaşmasında eriyip gidiyor.

Benliğin bütünlüğü. Ve zihin ve beden "ben" dalgası olarak yeniden yüzeye çıktığında "Ben" okyanusundan derinden çekilirler.

Şimdi iyi şeyler için

Değişim üzerine kurulu bir kimlik, hiçbir zaman tamamen dinlenmemek anlamına gelir. Bu, gerçek doğanızı asla bilemeyeceğiniz anlamına gelir. Benliğiniz asla değişmeyen parçanızdır. Tekrar söyleyeyim. Senin Benliğin *değişmez.* Bunu düşünmek için bir dakikanızı ayırın. Bu bir felsefe değil, hayal ürünü bir düşünce de değil. Taştan daha somuttur. Benliğiniz yaşlanmaz, yorulmaz, korku ya da acı çekmez. Benliğinizi tamamen tanıdığınızda, artık başkaları tarafından acı çekmeyecek veya incinmeyeceksiniz. Bu nasıl olabilir? İhtiyaç duyulan tek şey algıda hafif bir değişikliktir. Bu algısal değişim hızlı, kolay ve az bir çabayla gerçekleştirilebilir. Dünyadaki tüm konuşmalar bizi asla bu deneyime yaklaştırmayacak. Yetişkin kalbini açmanın ve içinizdeki çocuğun masumiyetini açığa çıkarmanın anahtarı, doğru yaptığınız şeye dikkat etmeyi öğrenmektir.*Şimdi!* İhtiyacınız olan her şeye sahipsiniz, o halde haydi başlayalım.

Ben-im'i deneyimlemek basitliğin özüdür; ancak alışmanız birkaç kez sürebilir. Bunu yapamayacağınız için değil, ilk başta farklı bir şey arıyor olabileceğiniz için. Endişelenmeyin, bu doğal bir insan işlevidir ve bunu herkes yapabilir. Kendinize karşı nazik olun, basit talimatları takip edin, çok geçmeden Öz'ünüzle el sıkışacaksınız.

20. yüzyılda birçok büyük öğretmen bu tekniği düşünmeyi bırakmak için kullandı. Bu doğrudan bir yaklaşımdır, düşünceye veya meditasyona ihtiyaç duymaz. İşte nasıl gidiyor:

Birinci Deneyim: Düşünmeyi Nasıl Durdurabilirsiniz?

Rahatça oturun ve gözlerinizi kapatın. Düşüncelerinizi sizi nereye götüreceklerse takip edin. Onlara rehberlik etmeyin veya onları yargılamayın. Sadece gelip gitmelerini izleyin. Beş veya on saniye boyunca düşüncelerinizi izledikten sonra kendinize şu soruyu sorun: "Bir sonraki düşüncem nereden gelecek?" O zaman ne olacağını görmek için çok dikkatli olun. Sadece bekleyin ve izleyin.

Ne oldu? Bir sonraki düşünceyi beklerken düşüncenizde kısa bir kesinti oldu mu? Soruyla bir sonraki düşünce arasında bir boşluk, bir tür boşluk fark ettiniz mi? Tamam, talimatları tekrar okuyun ve egzersizi tekrar yapın. Bekleyeceğim. . . .

Düşüncelerinizde hafif bir tereddüt, bir duraklama fark ettiniz mi? . . düşünceler arasında mı? Bir sonraki düşüncenizin nereden geleceğini sorduktan sonra uyanık olsaydınız, zihninizin sadece bir şeyin olmasını beklediğini fark etmiş olacaksınız. Düşüncenizdeki anlık kesinti, zihninizin bundan sonra ne düşüneceğine karar vermeye çalışmasıdır. Onun kitabında *Şimdinin Gücü,* Eckhart Tolle bunun fare deliğini izleyen bir kediye benzediğini söylüyor. Uyanıktın, bekliyordun ama o boşlukta hiçbir düşünce yoktu. Lütfen bu egzersizi birkaç kez daha yapın ve düşünceler arasındaki boşluğa, boşluğa dikkat edin. Çok geçici olabilir ama orada olacak. Bu zihinsel duraklamanın farkına vardığınızda daha geniş, daha derin ve daha uzun olacaktır.

Bu boşluğu daha önce birçok kez deneyimlediniz ama bahse girerim buna pek dikkat etmediniz. Zihniniz "ben" olduğunda, dinginlikle ilgilenmez. Bir düzeyde dinginliğin verimsiz olduğunu düşünüyor. Zihin boşluktan nefret eder. En azından zihniniz bu boşluğun bir sıkıntı, doldurulması gereken bir şey olduğunu düşünür.

Söylemek istediğimiz şeyi bulamadığımız zaman çoğumuz biraz utanmaz mıyız? Dilimizin ucunda ama ne kadar uğraşırsak uğraşalım cevabını alamıyoruz. Ne kadar çabalarsak o kelime o kadar derine gömülür. Cevap ne zaman gelir? Düşüncelerimizi çılgına çevirmeyi bırakıp onların sakinleşmesine izin verdiğimizde gelir. Çabalamayı bırakıp sessizleştiğimizde ya da başka bir şey düşünmeye başladığımızda, kelime sanki bir toptan fırlamış gibi ağzımızdan uçup gidiyor. Asi söz aktif akıldan gelmedi. Sessiz Öz'ün derinliklerinden geldi.

Demek istediğim şu. Birisi size isminizi sorarsa tereddüt etmeden cevap verirsiniz. Yanıt kesin ve otomatiktir. Kahvaltıda ne yediğiniz sorulduğunda zihninizde bir cevap ararken kısa bir düşünce boşluğu oluşur. Eğer soru daha zorsa, zihnin cevabı üretmesi daha uzun sürecektir. Bunun anlamı, zihnin o sessizlikten şekil almak için cevabı beklediğidir. Görüyorsunuz, zihin cevaplar yaratmaz. Hiçbir şey yaratmaz. Yalnızca yaratılmış olanı yansıtır

Kendi. Bu zihin için yutulması çok acı bir haptır çünkü o, kendisinin yaratıcı olduğu yanılsamasına aşık olmuştur.

Her zaman cevaba sahip olmak için acele eden zihnimiz, boşa harcanmış zaman gibi görünen şeylere karşı sabırsızlanır. Sürekli zihinsel aktivite bir sis perdesidir. Yaradılışın faaliyetten değil, dinginlikten geldiği gerçeğini örtbas etmeye çalışıyor. Cevabı yakalamak ve daha fazla kontrol elde etmek için onu kullanmaya başlamak istiyor. Dikkatsiz zihin savurgan ve inciticidir.

Zihninize "Bir sonraki düşüncem nereden gelecek?" durmaya ve dikkat etmeye zorlanır. Doğal eğilimi, ortaya çıkan ilk düşünceyi alıp onunla birlikte koşmak yönündedir. Ancak bu "üretken" olma eğilimine direnirseniz ve bir sonraki düşüncenizin gerçekte nereden geldiğini görmek için izlerseniz, Öz'ünüze bir anlık bakışla, tazeleyici bir duraklamayla ödüllendirileceksiniz. Az önce "Ne istiyorsun?" sorusunun cevabını buldunuz. Bu, asıl sorumuzun cevabıdır: "En derin arzum nedir?" Diğer tüm arzuların doğuşu ve sürekli huzursuz olan zihnin azabı, Öz'ünü tanımaya yönelik o derin özlemdir.

Artık düşüncelerin nereden geldiğini bildiğinize göre, bu basit deneyimi saatte bir, bir dakika boyunca yapmanızı öneririm. Her saatin belli bir saatinde bir dakikanızı ayırın ve düşünmenizi durdurun. (Eğer bu pratik değilse, o zaman bunu 5, 10 ve hatta 20 dakika gibi daha uzun sürelerle yapın. Kendiliğinize daha kısa, daha sık ziyaretler amaçlarımız açısından daha değerlidir.) Başka düşünceler içeri girdiğinde, onlarla dövüşmeyeceğiz. Bu her zaman olacaktır çünkü düşünmek zihnin doğasında vardır. Soruyu yeniden sormaya devam edin*tam farkındalık*, zamanınız geçene kadar. Tutarlı olun, pişman olmayacaksınız. İlk başta muhtemelen gözlerinizi kapatmanız gerekecek, ancak çok geçmeden bunu gözleriniz açıkken yapabileceksiniz. Kısa bir süre sonra araba kullanırken, komşunuzla sohbet ederken veya acil bir iş projesi sırasında bu deneyimi yaşayabileceksiniz.

Bu masum deneyimin hayatınızı nasıl değiştirebileceğini anlamanız uzun sürmeyecek. Düşünceleriniz arasındaki boşluğu düzenli olarak gözlemlemekten daha fazlasını yapmanıza gerek kalmayacak; geri kalanı sizin için halledilecektir. Daha rahat, yaratıcı, enerjik ve arkadaş canlısı olacaksınız. Birkaç gün içinde daha derin bir huzur duygusu hissedeceksiniz. Birkaç gün sonra deneyim çaba harcamadan gelecektir. Böyle olduğunda, saatte bir dakikalık programınıza uymanız ve Benliğin kendiliğinden ziyaretlerini bir lütuf olarak görmeniz önemlidir. Bir süre sonra momentuma ulaşacaksınız,

huzurun kaybolduğunda otomatik olarak kendini yenilediği nokta. Artık tek yapmanız gereken arkanıza yaslanıp yolculuğun tadını çıkarmak.

İşte hızlı bir inceleme. Öz'ü unuttuğumuz zaman, düşüncelerin "Ben-im"den yaratıldığını da unuturuz. Bu olduğunda, düşüncelerimiz ve duygularımızla özdeşleşiriz. “Öfkeliyim” dediğimizde kendimizi öfkeyle aynı hizaya getiriyoruz. O zaman öfkenin getirdiği her şeye bağlanırız: incinme, hayal kırıklığı, intikam vb. Düşüncelerimiz ve duygularımızla ağır sıklet güreşi maçına girmemize kısa bir adım kaldı. Kazanamayacağımız bir maç. Sorun şu ki, kendimizin zihnimiz olduğunu düşünüyoruz ve bu da başımızı büyük belaya sokuyor.

Zihin Benliğin bir ürünüdür, tam tersi değil. Benliğiniz akıllı olandır. Zihniniz yalnızca işleri halletmek için kullandığınız araçtır. Onu denetleyecek Benlik olmadığında zihin otomatik pilotta çalışır. Ne yaptığını biliyor gibi görünüyor ama bu sadece bir yanılsama.

“Ben Benim”—Evrensel Şifacı

Çok güçlü açıklamalarda bulundum. Benliğin farkındalığının kaybının insanın acı çekmesinin tek nedeni olduğu fikri en az tutkulu olanı değildi. Ve Benliğin farkındalığı acıyı sona erdirir. Öyleyse bakalım bu sözleri destekleyebilecek miyim ve farkındalığımı Özlüğümün olduğu yere koyabilecek miyim?

Deneyim Bir'i birkaç kez daha yapın. Dikkatiniz, düşünceler arasındaki boşluğun daha uzun olmasa da daha net bir şekilde görülmesiyle ödüllendirilmelidir. Sadece bir veya iki saniye sürmüş olabilir ama oradaydı. Evet oradaydı ama ne oldu?*BT*? Bu boşluk saf farkındalıktır; hiçbir şeyin farkındalığı değildir. O boşluğun farkına vardığınızda “Ben hiçbir şeyin farkında değilim” diyebilirsiniz. Hiçbir şey saf farkındalıktır ve "Ben-im" Öz'dür. Araba, atlar ve sürücü, hepsi ortadan kaybolmuş, yolcuyu kendisiyle baş başa bırakmıştı: Benlik.

Şimdi 64.000 dolarlık soru geliyor: Benliğinizle, düşünceler arasında yapayalnız kaldığınızda, sizi üzen herhangi bir duygu var mıydı? Herhangi bir rahatsızlık hissettiğinizi hatırlıyor musunuz? Hiçbiri yoktu değil mi? Ve eğer boşluğu gözlemlemede gerçekten iyi bir iş çıkardıysanız, kendinizi biraz daha huzurlu hissettiğinizi de fark edebilirsiniz. Devam edin, tekrar deneyin. Her zaman işe yarayacaktır. Kızgın, üzgün, endişeli, suçlu ya da üzgün olmak imkansızdır.

herhangi bir şekilde olumsuz, aynı zamanda içsel Benliğinizin tamamen farkındasınız. İmkansız!

Bu basit bir yanlış yönlendirme değil. Daha fazla "düşünmeme" deneyimi yaşadığınızda, daha az uyumsuz düşünce ve duygu deneyimleyeceksiniz. Daha az uyumsuz düşünce ve duygu, daha net, daha dostane düşünme ve sorunları çözme konusunda daha büyük yetenek anlamına gelir. Kendileriyle düzenli olarak vakit geçiren insanlar, normalde olduğundan daha uzun, daha huzurlu, daha dinamik hayatlar yaşarlar. Ve geri kalanımız için daha az soruna neden oluyorlar.

“Peki,” diye soruyorsunuz, “hayatı düşünmeden nasıl geçirebilirim? Amaçsızca dolaşıp bir şeylere çarpmaz mıyım?”

İnanılmaz kısma hazır olun. Her ikisini de yapabilirsiniz. Düşünürken, hissederken, çalışırken ve bir aile yetiştirirken Öz'ünüzün farkında olabilirsiniz. Aslında aktiviteyi batmaz Benliğin farkındalığıyla birleştirdiğinizde, en sıradan işleri yapmaktan bile daha büyük keyif alacaksınız. Faaliyet sırasında Özünüzün farkındalığı, en derin arzunuzun gerçekleşmesidir. Görüyorsun, sen de pastanı alıp yiyebilirsin. Ancak bu fikri daha sıkı kavramadan önce, küçük bir ön hazırlık yapmamız gerekiyor. Düşünmenizi durdurmak için her saat başı bir dakika ayırmaya devam etmenizi istiyorum. Düzenli Benlik deneyiminin hayatınızı nasıl değiştirmeye başladığına dikkat edin. Bir tür olumsuzluk yaşıyorsanız, Birinci Deneyimi sık sık yapmayı unutmayın, ancak bunu olumsuzlukla savaşmak için kullanmayın. Bu işe yaramayacak. Sadece deneyimi yaşayın ve değişiklikleri not edin. Yolunuza çıkmayın, sadece gözlemleyin. Uygulamanızın ayrıca sonraki birkaç bölümdeki konuları daha anlamlı hale getirme gibi iki faydası da olacaktır. O zaman daha fazla deneyime hazır olacaksınız.

Ana NoktalarBölüm 1

- Mutluluk sorunun bir parçasıdır, tedavinin değil.
- Barış çabayla elde edilemez.
- Alınacak tek bir ders var: Benliğinizin farkına varın.
- Kişi Benliğinin farkına vardığında sorunlar zahmetsizce çözülür.

• Kişisel farkındalığın belirtisi iç huzurdur.

• Saf farkındalığın ilk ifadesi sınırsız Öz'dür.

• Benlik duyuların ve düşüncenin ötesindedir ancak deneyimsizlik olarak kolayca deneyimlenir.

• “Ben” hayatınız boyunca değişen bireysel kişiliğinizdir.

• Benliğin Farkındalığı, en derin arzunuzun gerçekleşmesidir.

Bölüm 2

HNEDENSEE İLENEWeEVET

“Artık doğa anlayışımız için temel olduğu kanıtlanan kavramlarla. . . evren daha çok bir şeye benzemeye başlar
Harika bir makineden çok harika bir düşünce.”

— SIR JAMES JEANS

Newton'un Hayaleti

Şu anda hayatlarımızı ifade etme şeklimiz işe yaramıyor. İç huzur bir hayalete, mitlerin ve masalların malzemesi haline geldi. Uyarı işaretleri her tarafımızda. Geleceğe bakan gözlerimiz ile onların yanından uyurgezerce geçmeyi seçiyoruz. Çok çalışırsak, ailemizi seversek ve vergilerimizi ödersek arzu ettiğimiz şeylerle ödüllendirileceğimize inanıyoruz. Bu uyurgezerlik türü salgındır. İşlerimizin durumuna şöyle bir göz atarsak, dünyanın geri kalanı bizi bu kabustan kurtaracaktır. Tek başına gözlem, ortak yaşamlarımızın işe yaramadığını açıkça göstermelidir.

Nedenmiş? Basit: Bir yalanı yaşıyoruz. Sorunlarımızı bir kenara bırakmaya devam edersek, güzel ve büyülü bir güne tüm sorunlarımızın çözülmüş olarak uyanacağımıza inanıyoruz. Şu ana kadarki deneyiminiz bu mu? Sorunsuz olan birini tanıyor musunuz? Para, sağlık, hayırseverlik ya da başka herhangi bir çaba, bir kişiyi hiç “sorunsuz” gibi yüce bir konuma yükseltti mi? Hayır, olmadı. Ancak aksi yöndeki çok sayıda kanıta rağmen, sanki bir gün sorunlardan kurtulacakmışız gibi davranmaya devam ediyoruz.

"Ne kadar çok bilirsen, o kadar çok bilmediğini bilirsin" sözünü duydunuz mu? Peki ya şuna ne dersiniz: “Bir problemi çözdüğümde onun yerine iki tane daha geliyor”? Bu sözlerin içinde gizli olan şey, gerçekleşmedir

Dünyamızı saf kaba zeka gücüyle fethedemeyeceğimizi. Bizi daha fazla veri toplamaya ve bunu elimizdeki probleme uygulamaya teşvik eden, Newton fiziğinin etkisidir. Buradaki fikir, sonunda yeterli bilgiyi toplarsak, kaderimizin efendisi olacağımızdır. Bu, acının sona ermesi anlamına gelir. Bu yaklaşım, sızdıran bir boru, gıcırdayan bir salıncak (arka bahçede veya golf sahasında), aşırı yemek yeme veya Japonca konuşmayı öğrenme gibi iyi tanımlanmış zorlukların çözümünde işe yarar. Hayatımızı oluşturan büyük çatışmaları çözemez.

Yapamaz çünkü hayatlarımız kavranamayacak kadar karmaşıktır. Bilinmesi gereken her şeyi bilmemizin mümkün bir yolu yok. Bu kitabı tutmak ve içeriğini okumak gibi basit bir hareket, her saniye trilyonlarca sinir uyarısının sinaptik ateşlenmesini gerektirir. Bu sadece okumanın fiziksel aktivitesini içerir. Bu elektriksel dürtüleri kavramaya, kullanılabilir bilgiye dönüştürmek için nasıl bir organizasyon gücüne ihtiyaç olduğunu hayal edebiliyor musunuz? Yapamam. Aklımın takdir edebileceğinin ötesindedir çünkü aklımın ötesindedir. Ve şimdi sorunun özüne geliyoruz.

Büyük ölçüde Sir Isaac Newton'un katkılarına dayanan klasik fizik, 200 yılı aşkın bir süredir hayatlarımızı yaşama şeklimizin taslağı olmuştur. Duyularımızla bildiğimiz dünyaya, ağaçlar ve gökyüzünün, arabaların ve binaların, işlerin ve ailenin dünyasına hitap ediyor. Ancak hayatımızda görebildiğimiz, tadabildiğimiz veya duyabildiğimizden çok daha fazlası var. Çok büyükler ve çok küçükler var, göklerde galaksiler var, atomun ötesinde dans eden enerjiler var. Bu dünyaların üzerimizde, işimiz ve ailelerimiz kadar, hatta daha da fazla etkisi var. Yaşam tarzımız üzerinde önemli bir etkisinin olmadığını düşünürsek, sadece kafamızı kuma gömerek yaşıyoruz.

Ormanda Bir Ağaç Düştüğünde. . .

Kuantum fiziği duyularımızın ötesindeki yaşamı araştırıyor. Son birkaç yılda elde edilen önemli bulgular mistik düzeyde şaşırtıcıdır. Böyle bir bulgu, sorunlarla ilgili sorunumuzu anlamamıza yardımcı olacaktır.

Kuantum mekaniği bize bir olayı gözlemlediğimizde aslında o olayın sonucunu etkilediğimizi gösterdi. Üniversitedeki birinci sınıfımın ilk döneminde İngilizce 101 dersim vardı ve üç kişiyle karşılaştım.

Haftanın her günü sabah 8:00'de İngilizceyi seviyordum ve sabahlardan nefret ediyordum. Nemli ve soğuk bir kasım sabahı, ağaçların hemen üzerinde bulutlar gri pamuktan sarkıyordu. Sınıf hava kadar sıcak ve neşesizdi. İkinci fincan kahvemi içtim ve son sıradaki masanın arkasına geçtim. İlk öğretmenlik görevinin heyecanını yaşayan genç eğitmen, herhangi bir İngilizce öğretmeninin hakkı olandan çok daha heyecanlıydı. Saatin kaç olduğunu bilmiyor muydu? Hiçbir giriş yapmadan "Seni bununla uyandıracağım" gülümsemesiyle gülümsedi ve sordu: "Ormanda bir ağaç devrilse ve onu gözlemleyecek kimse yoksa yine de ses çıkarır mı?"

İlk düşüncem, etrafta kimse yokken düşen bir ağacın elbette ses çıkarmasıydı. Ne kadar saçma bir soru. Ve sonra zihnimin arka sıralarından başka bir düşünce içeri girdi. *Ya olmasaydı?* Nasıl bilebiliriz? Arkamızda bir kayıt cihazı bırakabiliriz ve bu, soruyu kesin olarak yanıtlayacaktır. Peki ya bazı zekalar, diyelim ki ormanı yaratan güç, insan yapımı bir cihazın varlığını hissedebilseydi? Ya bu güç, onu geride bırakan adamların beklediği sonuçları doğurabilirse? Bu da çok saçma görünüyordu. Aylaklık eden yaşlı Doğa Ana, insanı nasıl alt edebilir? Sonuçta çevremiz üzerinde tam kontrole sahip olmamız an meselesi olmayacak mı? Yollar inşa ediyoruz, araba kullanıyoruz, alışveriş merkezleri üretiyoruz ve para harcıyoruz, evler inşa ediyoruz ve içlerindeki iklimi kontrol ediyoruz. Bu konuda oldukça iyiyiz. Zamanla daha da iyi olacağız. Yoksa doğa güçlerinin ve evrenin işleyişinin bizim için başka planları mı var?

Eğitmenim tarafından gelişigüzel paylaşılan orijinal soru, kendi başına bir hayat kazandı. İngilizce 101'le ilgili söylemek istediği bir şey vardı herhalde ama o aldatıcı derecede karmaşık soruyu sorduktan sonra söylediği hiçbir şeyi hatırlamıyorum. Sanırım beni uyandırdı ama planladığı gibi değil. Dersten çıktığımı ve dışarı çıktığımı zar zor hatırlıyorum. Serin hava yanağıma tokat attı ve bulutsuz mavi gökyüzüne baktım.

Sadece Biraz Bilim

Bu soruyu ilk kez 40 yıldan fazla bir süre önce duymuştum. O zamanlar yanıtların çoğuna sahip olduğumuzu ve bilimsel yöntemimizin, bilimin ustası olmamız için gerekli olan her şeyi yakında ortaya çıkaracağını düşünüyorduk.

kaderimiz. Ve kendi efendilerimiz olarak mutlu ve sonunda huzura kavuşurduk. Artık olaylara farklı bakıyoruz.

Kuantum mekaniğinin klasik iki yarık deneyi, yalnızca bir olayı gözlemleme eyleminin bile sonuçları değiştirdiğini gösteriyor. Yeni bilim, özünde, İngilizce öğretmenimin çok uzun zaman önce sorduğu soruyu yanıtladı. Artık ormanda bir ağacın düşmesi olayının, bunu izleyecek birisinin orada olması durumunda farklı olacağını kesin olarak biliyoruz. En son araştırmalar, herhangi bir olayın yalnızca bir potansiyel olduğunu, yani işlerin yürümesinin sonsuz sayıda yolu olduğunu öne sürüyor. Bir durum tohum halinde kalır ve ortaya çıkmaz *gözlemlenene kadar!*

Şimdi külotunuzu bükmeyin. Burada kuantum fiziği hakkında yeterli bilgiye sahip olmanıza gerek yok. Neyse ki entelektüel anlayış iç huzurun ön koşulu değildir. Bundan sadece size dünyanız hakkında başka bir bakış açısı sunmak için bahsediyorum. Çünkü, yakında göreceğiniz gibi, bakış açınızı değiştirmek, acılardan uzak, anlam dolu bir hayat yaşamanın, en derin arzunuzu gerçekleştirmenin ilk adımıdır.

İki Basit Kural

Zihninizdeki algısal değişim çoğu zaman hayatınızdaki birçok kafa karışıklığını ortadan kaldırabilir. Zihninizin, kendi kendine empoze ettiği acının çoğunu hafifletebilecek bir değişim yapmasına yardımcı olacak iki basit kural sunmama izin verin. Yetişkin hayatım boyunca bu iki basit içgörü aksiyomu bana rehberlik etti ve bunlar bana hem rahatlık hem de yön sağladı. Bunlardan ilki “Hayat uyumdur.” Başka bir deyişle, evrende hiç düzen yokmuş gibi görünse bile her zaman bir düzen vardır. İkinci vecize şudur: “Dünya benim gördüğüm gibi değil.” Herhangi bir durum için her şeyi bilmem, hissetmem, algılamam mümkün değil; ve bu nedenle kavrayışım eksik olmalı. Benim için bu basit aforizmaların kişisel gelişimim üzerinde derin bir etkisi oldu. Eğer dünya uyumlu olmasaydı acı çekmenin veya sınırlamanın doğal olduğunu kabul edebilirdim. Eğer dünya görüşümün tam olduğunu hissedersem, o zaman konumumun "doğru" olduğunu hissedebilirim. Ne zaman sıkışıp kalsam, tekdüzeliğe düşsem, hayatın aslında neşeli olduğunu, algımın bu doluluğu yansıtmadığını kendime hatırlatıyordum.

Çok geçmeden perde arkasını görmeye başladım. Bu iki basit kural, yavaş yavaş beni tutuşumu gevşetmeye ve hayatın dolambaçlı bir melodi gibi akıp gitmesine izin vermeye ikna etti. Aslında bu iyi bir benzetme oluyor. Melodinin bilincimizden bir nehir gibi akmasına izin verdiğimizde müzikten sonuna kadar keyif alınır. Tek bir notaya bile tutunmaya çalışırsak kompozisyonun sinerjisini kaçırırız. Hayatlarımız tıpkı müzik gibi özgürce akmalı. İnsanlara, fikirlere, eşyalara tutunmak akışı bozar ve melodiyi bozar.

Sen ve ben aynıyız ve tamamen farklıyız. Aynılığımız sayesinde birbirimize bağlanıyoruz. Farklılıklarımız aynılığımıza tatlılık katıyor. Bu iki zıtlık dengeyi bulduğunda her şey fayda sağlar. Bu her zaman tam ve müreffeh bir yaşamın formülü olmuştur. Bunu size söylemek için yazıyorum, bilmediğinizi düşündüğümden değil, unutmuş olabileceğinizi düşündüğüm için. Bu iki prensibe göre yaşıyorum, hantal bir felsefe yüzünden değil, çocukluğumdaki önceki hayatımdan bana geldikleri için. Onlar, zamanın öğretildiği ve başarılı bir yaşam için "gerekli ve pratik" araçlarla dolu alanın dolmasından önceki çocukluğun yol göstericileridir. Bu iki basit kuralın geçerliliğini araştırmak istiyorsanız, işe unutulanları hatırlayarak başlamayın. Anılarınız ya da umudunuz ortaya çıkmadan önce, şu anda bulunduğunuz yerden başlayın.

Ne Beklerseniz Onu Alırsınız

Etrafımızdaki her şey ve herkes üzerinde ince ve derin bir etkimiz var. Her şey bizim kontrolümüz altında ama sandığımız gibi değil. Bir şeyleri gerçekleştiriyoruz ama eylemlerimizle değil. Değişim sadece gözlemleyerek gerçekleşir. Peki bilimin sıkıcı olduğunu kim söyledi? Bu olgu keşfedilene kadar yaşamı değiştirmeden gözlemleyebileceğimizi düşünüyorduk. Klasik bilim adamları bize “objektif gözlemciler” olmayı öğrettiler. Böyle bir şeyin olmadığı ortaya çıktı. Yaratılıştaki diğer her şeyi etkilemeden var olamayız. Bu keşfin çok derin bir anlamı var. Bir nesne veya olay üzerinde açık kontrol olduğunu düşündüğümüz şey aslında kontrol yanılsamasıdır.

İşte nasıl çalışıyor? Kuantum fiziğine göre bir şey yaratılmadan önce birisinin (bir gözlemcinin) ona yön vermesini bekleyen bir enerji bulutudur. Bu enerji beklentilerimiz etrafında şekillenir. Biz ne zaman

Bir soruna yaklaştığımızda önce onu gözlemleriz. Sorunu gözlemlediğimizde değişimin tohumları filizlenmeye başlıyor. Sadece gözlemleme eylemi, çözümü beklediğimiz yönde harekete geçirir. Şimdi durum bundan biraz daha karmaşık, bu yüzden her zaman beklediğimizi alamıyoruz. Ancak yine de bu keşfin kayda değer bir önemi var. Olayların beklediğimiz yönde ilerlediği anlamına geliyor. Sanırım bu da beklentilerimizi oldukça önemli kılıyor.

İlginç olan hemen hemen hepimizin sorun yaşamayı beklemesidir. Neden yapmayalım? Bizim ebeveynlerimiz ve onların ebeveynleri bunu yaptı. Aslında hafızanın ötesine uzanan tüm kolektif insan bilinci, acı çekmeyi ve mücadele etmeyi bekliyor gibi görünüyor. Bu, her nesilde birkaç aydın ve nazik ruh dışında kırılmadan kalan bir döngüdür.

Olağanüstü insanlar

Beklentileri çoğumuzunkinden farklı olan insanlar var. Bunlar yetişkinliğe geçiş yapmış, çocukluğun masumiyetini, neşesini ve gücünü kaybetmemiş insanlardır. Nadirdirler ama belki de onlardan birini kişisel olarak tanıyacak kadar şanslısınız. Bu istisnai insanlar bulundukları yerden memnunlar. Güzelliğe daha duyarlıdırlar. Benmerkezci ihtiyaçlar tarafından daha az yönlendirilirler ve başkalarının ihtiyaçlarına daha yardımsever ve duyarlıdırlar. Daha az korkuyorlar. Yaratıcı, yenilikçi ve eğlencelidirler. Sevimlidirler ve şeytani bir mizah anlayışına sahiptirler. Kendinizi onlara kapılmışken ve belki şöyle düşünürken bulabilirsiniz: *Bu harika bir insan. Eğer hepimiz onun gibi olabilseydik dünyamız güvenli ve güzel bir yer olurdu.*

Abraham Maslow bu insanlara "Aşkınlar" diyor. Toplam insan ırkının küçük bir yüzdesini (muhtemelen yüzde birin yarısı kadar az) oluştururlar. Ama onlar oradalar ve gerçekler. Soru şu: "Onların sahip olduklarını alabilir miyiz?"

Cevap*Evet.*Hayatımızı huzur, neşe ve sevgiyle doldurabiliriz. Korkuyu, suçluluğu, hayal kırıklığını ve alışılmadık derecede sıcak bir yaz gecesinde gürültülü bir klimanın arka planda sürekli çalışan sesi gibi altta yatan huzursuzluk duygusunu ortadan kaldırabiliriz.

Biz insanız ve işimiz bitmedi. Kozamızdan yeni çıkıyoruz. Aşkınlar türümüzün kelebekleridir. Bize ne olabileceğimizi gösteriyorlar. Ve bu ilham verici. . . ama yeterli değil.

Tam olmadığımızı bilmek bütünleşmenin ilk adımıdır. Çok sessiz olduğumuzda derinlerden köpürdüğünü hissederiz. Bu bir eksiklik duygusudur, bir şeylerin eksik olduğu duygusudur. Çoğu zaman bu huzursuzluk hissini bastırmaya çalışmamızın bir yolu meşgul olmaktır, çok meşgul olmaktır. Bu boşluk hissi, bilinçli işimize burnunu sokmaya çalıştıkça, biz de onu çalışma ve kaygının iki ayağı altında ezmeye çalışırız. Bir iş adamının gururla "Ben bir işkoliğim" dediğini duyuyoruz. “Her zaman bir şeyler yapmam gerekiyor. Bir kadının genel olarak hayatı hakkında "Oturup vakit geçirmek vakit kaybı" dediğini duyuyoruz. Bunlar boşluğun açık belirtileridir. Pek çok kişinin yenik düştüğü sinsi bir vebaya yakalandık. Günümüzün vizyon sahibi Eckhart Tolle, mutsuzluğun ve korkunun virüsten daha hızlı yayıldığını gözlemledi.

Bir sorun olduğunu bilmek onu düzeltmenin ilk adımıdır. Karşılaştığımız zorlukların üstesinden gelen başkalarının da olduğunu bilmek cesaret verici. Bu cesaret vericidir ve bir tuzaktır. Çünkü bu her birimize özel, yalnız bir yolculuk. Kitaplar, insanlar ve kuruluşlar yalnızca yol göstericidir. Yalnızca kendileri için en iyi olduğunu düşündükleri yönü gösterebilirler. Bütünlüğe giden yolunuz yalnızca sizin yürüyebileceğiniz bir yoldan geçiyor. Aklımda, tam bir uyum içinde yüzen, hızlı, gümüşi balıklardan oluşan devasa bir sürü görüyorum. Lider döndüğünde tüm balıklar da onunla birlikte döner. Ne güzel bir birlik gösterisi. Peki ya lider kaybolursa? Ya vahşi bir yırtıcı hayvanın ağzına doğru gidiyorsa?

Ayna Görüşü

Maslow'un Aşkınlar olarak adlandırdığı bu insanların bizden farkı nedir? Onların bu dünyayı algılamalarının insanlığın geri kalanından farklı olduğu açıktır. Algı beklentiyi belirler. Bir şekilde kuantum mekaniği dünyasından faydalanıyorlar mı? Acaba yaratılıştaki incelikleri görüp, duyularımıza açılan hayatın, yaratılışın azamet ve bütünlüğünün küçük bir parçası olduğunu fark edebiliyorlar mı? Cevap yüzünüzdeki burun kadar net.

Yüzümdeki burun ne kadar sade? Bir göz atalım. Dünyaya baktığım yerden burnum pek belli olmuyor. Gittiğim her yerde eşsiz bir manzarayla karşılaşıyorum. Sağ gözümü kapatabiliyorum ve bulanık solu görebiliyorum

burnumun tarafı. İşlemi sol gözle tekrarlayabiliyorum ve bu da olasılıklarımı fazlasıyla tüketiyor.

Ancak bir aynanın yardımına başvurduğumda yepyeni bir dünya açılıyor. Yüzümün önüne ayna tuttuğum için burnumu çok net görebiliyorum. Aynayı hareket ettirdiğimde burnumun her iki yanını ve üstünü net bir şekilde görebiliyorum. Aynayı altına tuttuğumda burnumun içini bile görebiliyorum. Olasılıkları hayal edin.

Aşkınların "ayna" görüşüne sahip olabildiklerini hissediyorum. Hayata birden fazla açıdan bakabilirler. Aslında herhangi bir olayın potansiyelini gördükleri farklı açıların sayısında bir sınır yoktur. Bu yetenek onlara çok meraklı ve imrenilecek bir konum kazandırır. Sonsuz sayıda perspektife sahip olabilirler. Bunun anlamı, gerçekte hiçbir beklentileri olmadığıdır. Dünyayı olmasını istedikleri gibi değil, olduğu gibi gözlemler ve onunla etkileşime girerler. Bir Aşkın'ın bireysel zihni, kozmik zihninkilerle bir hale gelmiştir. Evrensellik uğruna bireysellik duygularından vazgeçtiler.

Aşkınlar için hayat bir maceradır. Herhangi bir durumun ortaya çıkma potansiyelinin sonsuz olduğunu bilerek sonuca müdahale etmeye çalışmazlar. Geri kalanımızın yapmayı öğrendiği gibi kişisel kazanç için kendi isteklerini empoze etmiyorlar. Aşkınlar, yaratılışın güzelliğinin önlerinde ortaya çıkmasını izlemekten memnundur. Evrenin birleştirici gücü insan aklının kavrayışının ötesindedir. Zihnimiz tek bir olayda var olan tüm olası kombinasyonları bilemez. Her yönden, her seviyeden ve her türden kuvvetler, sonsuza kadar her saatin, her günün, her yılın ve binyılın her anına, her olaya etki eder. Posta kutumun numaralarını hatırlamakta güçlük çekiyorum. Yaratılış kombinasyonunu ele alacak değilim.

Gözlem—Tam Zamanlı Bir İş

Yaratılış kendi başının çaresine baktığı için buna gerek yok. Görünüşe göre benim *sadece*İşimiz bu sürecin ortaya çıkışını gözlemlemektir. Bu, dünya penceremin önünden geçerken bütün gün yarı baygın bir halde oturduğum anlamına mı geliyor? Hayır. Maslow, Aşkınların dinamik, yaratıcı ve üretken olduğunu buldu. Gözlemlemek bir tür salıvermedir. Herhangi bir şeyin sonsuz sayıda yolu olduğunun farkındalığıdır.

durum ortaya çıkabilir. Gözlemlemek onun müdahale olmadan ortaya çıkmasını sağlar. Yaradılışın kendi başının çaresine bakmasına izin verdiğimde dünya her zaman yenidir. Kendi kişisel kazancınız için işleri kontrol etmeye çalıştığınızın kesin bir işareti can sıkıntısıdır. Bu doğru; eğer sıkılıyorsan, bunun nedeni, işlerin onları gitmeye zorladığın gibi gitmemesidir. Hayat yeniliğini kaybeder, bayatlar, ilgisizleşir, sıkılırsınız. Bir çocuk, hedefler koymayı öğrenene ve bu hedeflere ulaşamadığında üzülene kadar tahtaya çıkamaz. O zamana kadar bir tencere ve bir kaşık ona saatlerce ilham verecek.

Gözlemlerken aynı zamanda yapıyorum. Ancak emri açık bir şekilde verin: Benliği gözlemleyin ve ardından bir eylem gerçekleştirin. Hatırlamak:*Ol o zaman yap.*Yapmak gözlemlemenin doğal bir sonucudur. Planlamanın doğal bir sonucu değildir. Tıpkı düşüncelerin başka düşüncelerden gelmediği gibi, Öz'den gelirler. Kendi aleyhine işleyen bir planı takip etmekten daha fazla yaşam enerjinize zarar veren bir şey yoktur. Bu alışkanlığın ne kadar yıkıcı hale geldiğini görmek istiyorsanız, bir dakikanızı ayırıp biz insanların gezegeni nasıl öldürdüğümüz üzerine düşünün. Bu gerçekten akıllıca bir hareket değil. Toprak Ananın yüzündeki kansere benzetildik. Son nefesini verdiğinde onunla birlikte biz de yok olacağız. Aşkınların kendilerine, başkalarına veya çevrelerine zarar vermeleri imkansızdır. Çünkü sürekli olanı gözlemliyorlar, sonra yapılması gerekeni yapıyorlar.

Ölüm Hayattır

Evrende bir düzen vardır; her yerde olup biteni aynı anda bilen bir tür akıllı enerji vardır. Kuantum mekaniğinin bu evrensel düzen için pek çok adı vardır:*gizli düzen, tezahür etmemiş, alt tezahür,*Ve*vakum durumu.*Bu enerji/düzen işe yaradığında yapmamız gereken tek şey yoldan çekilip izlemektir. Kayropraktik fakültesinde öğrenciyken, bana bedeni yaratan gücün vücudu iyileştirdiği öğretildi. Kayropraktik doktorları olarak bize "onu bulmamız, düzeltmemiz ve kendi haline bırakmamız" öğretildi. Bu felsefe, evrensel düzenin nasıl ortaya çıktığına ve gözlemlemenin nasıl çalıştığına dair derin bir anlayış sunar.

Parmağınızı kestiğinizde kesiğin iyileşmesi ne kadar zor olur? Onu ikna etmeniz, teşvik etmeniz, dua etmeniz veya iyileşmesi için rüşvet vermeniz mi gerekiyor? Hiçbir şey yapmana gerek yok. Bedeni var eden güç, bedeni iyileştirir. Yapabilirsin

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

Kesiği temizlemek ve üzerine yara bandı koymak gibi iyileşmeyi hızlandıracak bazı şeyler. Ancak iyileşme gerçekleşir çünkü evrensel enerji/düzen bedeninizde yaşam olarak ifade edilir. Bir kadavradaki kesiği temizleyip sarın ve ne kadar iyileşme gerçekleştiğini görün.

Ölümle birlikte farklı bir enerji/düzen gözlemliyoruz. Bu yıkım sırasıdır. Bu aynı zamanda evrensel düzenin de bir ifadesidir. Fena değil; sadece farklı.

Yıkım olmasaydı gerçekten zor durumda kalırdık. Ölüm yaşamın doğal bir parçasıdır ve yaşamın ortaya çıkması için ortaya çıkmasına izin verilmelidir. Kiraz ağacının dalındaki tomurcuk açıldığında onun güzelliğine seviniriz. Çiçek kuruyup ölmeye başladığında yeniden seviniriz, çünkü kiraz ağacının meyveleri çok geçmeden dallara yüklenecektir. Meyveler çürüyüp çekirdekleriyle birlikte yere düştüğünde yeniden seviniriz. Yeni bir ağaç doğacak ve ölecek. Bu kozmik döngünün dışında yaşayan hiçbir şey, fikir veya olay yoktur. Ölümün üstesinden gelme arzusu bile ölecek. Ölümün üstesinden gelme arzusu nihayet öldüğünde, iradenin boşalttığı bir boşluk vardır. Bu boşlukta, yaşama arzusunun ötesinde, asla doğmamış ve asla ölmeyecek olan Benliğin atası ikamet eder.

Eğer bu çok gizemli ya da mistik geliyorsa, bu düşünceyi dikkatsizce bir kenara atmayın. Bugün bilimin dili bile kulağa garip bir şekilde gizemli ve anlaşılmaz geliyor, ancak yalnızca kavramlara bağlı zihinlere bu şekilde görünüyor. Zihnin anlayamadığı şey basit bir şekilde ve tek bir anda yaşanabilir. Yakında zihninizin dışına çıkıp saf bir gözlemci olmayı öğreneceksiniz. Basit bir bakış açısı değişikliğiyle hayatınız sonsuza dek ve daha iyiye doğru değişecek.

Ana NoktalarBölüm 2

- Sorunlara sanki bir gün onlardan kurtulacakmışız gibi yaklaşırız.
- Dünyamızı salt kaba zeka gücüyle fethedemeyiz.
- Algıyı değiştiren ve acıyı ortadan kaldıran iki basit kural şunlardır: *Hayat uyumdur*(evrende her zaman bir düzen vardır) ve*Dünya*

*benim gördüğüm gibi değil*Bir nesne veya olay üzerinde açık kontrol olduğunu düşündüğümüz şey aslında kontrol yanılsamasıdır.

• Aşkınlar evrensellik uğruna bireysellik duygularından vazgeçtiler.

• Can sıkıntısı, kişisel çıkarınız için hayatınızı kontrol etmeye çalıştığınızın kesin bir işaretidir.

• Bir eylemi gerçekleştirmek gözlemlemenin doğal bir sonucudur. Planlamanın sonucu değil.

• Ölüm yaşamın doğal bir parçasıdır ve yaşamın ortaya çıkması için ortaya çıkmasına izin verilmelidir.

Bölüm 3

Haman tanrımMINDWORKS

"Zihin, hareket eden zihnin ötesinde bir zihin olduğunu öğrenmeli.
değişmeyen farkındalığın arka planı.

— SRI NISARGADATTA MAHARAJ

Düşünme

Gözetimsiz zihin bir keder dünyasına neden oldu. Dikkati dağılmış zihnin mekaniğine hızlıca göz atmak bizim için çok değerli olacaktır.

Bir eylem gerçekleştirmek, örneğin sandalyenizden kalkmak, odanın karşı tarafına geçmek ve ışığı açmak istiyorsanız, aklınızda ilk önce ne olmalı? Doğru, bir eylemi gerçekleştirebilmeniz için önce bir düşüncenizin olması gerekir. Düşünce bilinçli ya da bilinçaltı olabilir ama her iki durumda da düşüncedir. Düşünce aynı zamanda duyularımızı da kontrol eder. Sadece ışık düğmesini çevirmek bile zihin ve beden arasında dikkate değer bir koordinasyon gerektirir. Eliniz görerek anahtara yönlendirilmelidir. Anahtara yaklaştıkça zihniniz elinizin konumunda sürekli ayarlamalar yapar. Anahtarı hissediyor ve açıldığında tanıdık tıklama sesini duyuyor. Gözleriniz size çabalarınızın başarılı olduğunu ve bunun sonucunda hayatınızın biraz daha parlak olduğunu söylüyor. Bu basit beceri, burada özetlediğimden çok daha karmaşıktır, ancak temel bilgiler doğrudur ve kesinlikle amaçlarımız için yeterince eksiksizdir.

Arasındaki farkı açıklamak için biraz zaman ayırmak istiyorum.*beyin* Ve*akıl* -en azından bu kelimeleri bu kitapta nasıl kullanacağım. Bazı kaynaklar bunları birbirinin yerine kullanır. Bazıları beynin zihni yarattığını söylerken, bazıları da zihnin beyni yarattığını savunuyor. Uzun süredir devam eden bu tartışmaya katılmamız bizim için ters etki yaratacaktır. Beyin, fiziksel yasalara tabi fiziksel bir yapıdır. Zihin açıkça zihinsel modele aittir. Ve benzeri

Zihnin düşünmeyi, hissetmeyi, hafızayı ve yakında ortaya çıkacak diğer birkaç güzelliği de içerdiğini göreceğiz.

His

Eylemin gerçekleşmesi için düşünmenin nasıl gerekli olduğunu az önce araştırdık. Düşünme eylemi etkiler. Peki düşüncemizi ne etkiler? Tekrar sağ! *His*düşünmeyi etkiler.

Şüpheleriniz mi var? Hayata yaklaşımınızda kendinizi objektif olarak görürseniz muhtemelen bunu anlayacaksınız. Kendini duygular dahil dış etkilerden uzaklaştırabileceğini ve tamamen objektif olabileceğini hisseden bilimsel düşünür, nesli tükenmekte olan bir türdür. Kuantum mekaniği objektif gözlemci diye bir şeyin olmadığını açıkça kanıtladı. Tamamen mantıksal, analitik ve nesnel bakış açısı bir yanılsamadır.

Yaşamın en temel düzeyinde yalnızca dalgalar vardır. Düşünceler dalgalardır ve duygular farklı türde dalgalardır.

Duygu düşünceyi etkiler. Bir arkadaşınıza kızgınsanız, onun hakkında öfkeli düşünceleriniz olur. Öfke, düşüncelerinize güç katan bir motor görevi görür. Hatta kendinizi daha az duygusal bir zamanda gülünç görünecek şekillerde düşünürken bile bulabilirsiniz. Şüpheli aşık, var olmayan yerde sadakatsizliği görecektir. Kızgın bir çocuk anne ve babasının ölmesini isteyebilir. Duygular düşüncemizi büyük ölçüde çarpıtabilir ve gerçeklik algımızı tamamen değiştirebilir. Duygular da düşünceden etkilenir. Ancak bu ikisinden duygular daha incelikli ve çok daha güçlüdür.

Güvenlik

Duyguyu neler etkiler? Bir duygunun canlandırıcı ve sevgi dolu mu yoksa yıkıcı mı yoksa incitici mi olduğunu belirleyen nedir? Basitçe söylemek gerekirse, duygularımız ne kadar güvende olduğumuza inandığımızdan etkilenir. Güvenliğimiz, içinde bulunduğumuz durumu ne kadar güvenli algıladığımıza bağlıdır.

Diyelim ki 18 yıldır bir şirkette çalışıyorsunuz. Pek çok şirket gibi o da bir dizi sorun yaşıyor ve aldığı düzeltici önlemlerden biri de küçülme. Ofisinizde birkaç

insanlar zaten serbest bırakıldı, bazıları senden kıdemli. Tüm departmanınızın ortadan kaldırılacağına dair güçlü söylentiler var.

Örnek bir çalışan oldunuz. Sadıksınız, enerjiksiniz ve 18 yılda yalnızca 17 kez işi kaçırdınız. Bir takım oyuncususunuz ve görev süreniz boyunca ofis prosedürlerinin kolaylaştırılmasına yardımcı olarak şirketin binlerce dolar tasarruf etmesini sağladınız.

Cuma öğleden sonra, seçilen infaz zamanı. Öğle yemeğinden döndüğünüzde masanızda, derhal patronunuzun ofisine gitmenizi isteyen pembe bir ofis notu vardı. Zihniniz, hepsi kötü niyetli olan düşünce ve duygulardan oluşan bir kasırgadır. İhanete uğramış hissediyorsun. Kızgınsın, savunmacısın ve korkuyorsun.

Bir düşünce seli tarafından sürükleniyorsunuz ve bunlar şöyle oluyor: *Bu şirkete hayatımın en güzel yıllarını verdim. Beni ve çalışmalarımı hiçbir zaman takdir etmediler. Elbette patronum iyi davrandı ama ona asla güvenmedim. Peki üst dudağında bıyık dediği sincap gibi çıkıntı da ne? Muhtemelen çok fazla içmiştir ve köpeği tekmelemiştir. Tanrım, bu şirketten nefret ediyorum.*

Patronun ofisine giderken karnınızın düğümlendiğini, avuçlarınızın terlediğini ve bacaklarınızın güçsüz olduğunu fark etmeye başlarsınız. Bunlar volkanik duygularla dolup taşan heyecanlı düşüncelerin yol açtığı fiziksel semptomlardır.

Ofise girdiğinizde, patronunuz pahalı masasının arkasında, duvara yaslanmış birkaç golf sopasıyla oturuyor. Konuşmaya başlıyor: “Bildiğiniz gibi şirket tüm departmanlarda kesintiye gidiyor. Yakında departmanınız tamamen ortadan kalkacak.”

"Biliyordum," diye tıslıyorsun nefesinin altından. "Dünyam bitti."

Sözlerine şöyle devam ediyor: “Sizler en değerli çalışanlarımızdan birisiniz. Büyük bir varlık oldunuz ve sadakatiniz fark edildi ve takdir edildi. Şirketimizin bu geçişi gerçekleştirmesine yardımcı olmak için yeni bir departman oluşturuluyor ve bunu bizim için yönetmenizi istiyoruz. Çalışma saatleriniz aynı kalacak ancak maaşınızda önemli bir artış teklif etmek istiyoruz. Sen ne diyorsun?"

Bir anda dönüşürsünüz. Artık şirketini seviyorsun. İşini seviyorsun, hatta patronunun sincap bıyığını bile seviyorsun. Onun bir aziz olduğuna ve köpeğinin ona sahip olduğu için şanslı olduğuna inanıyorsun. Tüm hoş olmayan bedensel belirtilerinizin yerini neşenin fiziksel eşdeğeri aldı. Dünyanın zirvesindesin.

Peki az önce ne oldu? Tek bir kalp atışında sıkıntının derinliklerinden coşkunun en uç noktalarına nasıl çıkabildiniz? Elbette çok güvensiz olmaktan çok güvenli olmaya geçiş yaşadınız. Güvensizlikten güvenliye doğru algısal değişim duygularınızı açıkça etkiledi; bu da düşüncelerinizi ve hatta fizyolojinizi etkiledi. Bu örnek, zihnimizin bizi nasıl mutlu, kaygılı, suçlu, kaygısız veya öfkeli kılmak için çalıştığını görmek için iyi bir fırsat verir. İş bu noktaya geldiğinde, herhangi bir zamanda, herhangi bir durumda ne kadar güvende hissettiğimizin insafına kalıyoruz. Ve bu, hepimizin çektiği acıların kalbi olduğunu hissettiğim şeyi açığa çıkarıyor. Bu noktadan öteye gitmezsek aklın insafına kalmaya devam edeceğiz. Bir sonraki adım, güvenlik duygumuzu ve nihayetinde tüm zihnimizi, bedenimizi ve sonunda çevremizi etkileyen tek gücü bulmaktır.

Güvenliğimizi neyin desteklediğini bulabilirsek belki nasıl daha güvenli olabileceğimizi, hatta tamamen güvende olabileceğimizi keşfedebiliriz. Hepimiz en travmatik olayların ortasında sakin ve destekleyici görünen bireyler tanıyoruz. Mahatma Gandhi, Rahibe Teresa ve Albert Schweitzer gibi büyük kişisel zorluklara rağmen iç dünyalarını huzur ve neşe içinde yaşayan birçok insan örneği var. Dünyanın büyük dinleri daha fazlasını ekledi. Eğer bir insan bunu yapabiliyorsa, o zaman hepimiz bu potansiyele sahibiz. Sonuçta bize şunu söyleyen Mesih'ti: "Bütün bunları ben yaptım, siz de yapabilirsiniz ve daha fazlasını."

Ana NoktalarBölüm 3

• Düşünce eylemden önce gelir.

• Düşünce, daha sonraki eyleme hazırlanmak için duyuları geri bildirim toplamaya yönlendirir.

• Duygu, düşünmeyi etkiler.

• Duygular da düşünmeden etkilenir, ancak bu ikisinden duygular daha incelikli ve çok daha güçlü motive edicidir.

• Güvenlik hissi etkiler.

4. Bölüm

HOWTIMEWORKS

"Bir adam güzel bir kızla bir saat oturduğunda, bir dakika gibi gelir. Ama bir dakikalığına sıcak bir sobanın üzerinde oturmasına izin verin; bu daha uzun sürer herhangi bir saatten daha fazla. Bu göreliliktir."

— ALBERT EİNSTEİN

Zaman Benim Tarafımda Değil

Görünen o ki, güvenliğimiz zamana nasıl baktığımızla yakından bağlantılı. Ve zamanı nasıl gördüğümüz, Kendini ne kadar iyi tanıdığımıza bağlıdır. Benliğin bilincinde olduğumuzda güvende oluruz. Benliğin bilincinde olmadığımızda güvensiz oluruz; Duygularımız, düşüncelerimiz ve eylemlerimiz bu güvensizliği yansıtıyor.

Üç tür zaman biliyorum. Kozmolojik zaman var ve o saat büyük patlamayla başladı. Evrenin bu noktaya kadar genişlemesi zaman aldı. Kozmolojik zamanın ölçtüğü şey budur.

Sonra termodinamik zaman var. Eşyaların, bardakların, insanların ve gezegenlerin yıpranması ve onları oluşturan atomlara parçalanması zaman alır. Termodinamik zaman, şeylerin parçalanmasını ölçer.

İlk iki zaman türü maddi dünyayı ölçmenin daha nesnel yollarıdır. Kozmolojik ve termodinamik zaman zihnin dışında işler.

Üçüncü tür zaman ise psikolojik zamandır. Zihninizin içinde olup bitenleri ölçer. Psikolojik zaman özneldir ve hatalıdır; aslında zihnin dışındaki pek çok şeyin ölçümünde ona güvenilemez. Psikolojik zaman bir yanılsamadır ve karşılaşılan tüm sorunların nedenidir.

insanlık. Külotunuzu değiştirmeden önce, psikolojik zamanın nasıl çalıştığını anlamak için birkaç dakikanızı ayıralım.

Psikolojik zaman bir yanılsamadır. (Bu kelimeyi kullandığımda*zaman*Tek başına psikolojik zamandan bahsediyorum. Zamanın nesnel ölçüsü olarak adlandıracağım *gerçek zamanlı, zamanın dışında,*veya*saat zamanı*.) Yanlışlıkla zamanın her zaman orada olduğunu ve onu hayatımızın bir noktasında öğrendiğimizi düşünürüz. Zihniniz aslında zamanı icat etti. Her zaman orada değildi.

Küçük bir çocuğu oyun oynarken izleyin. Onun dünyasında zaman yoktur. Her ebeveyn, zamansız bir çocuğunu giydirmeye, beslemeye ve genel olarak motive etmeye çalışmanın hayal kırıklığını bilir. İç saatleri "şimdi"ye ayarlıdır. Dışarıda zaman geçtikçe ve biz çocukluktan yetişkinliğe doğru büyüdükçe, zihnimiz içsel bir psikolojik saat inşa eder. Sonunda "şimdi", geçmiş ve geleceğe dair bir düşünce seline kapılır.

Patlamış Mısır, Pop ve Saf Bilinç

Sinemaya gitmeyi seviyorum. Birkaç saat boyunca ekranda ortaya çıkan bariz illüzyona tamamen dalmış durumdayım. O tiyatroya adım attığımda gündelik hayatımı geride bırakıyorum. Her ne kadar film sadece ışık ve gölgenin titreşmesinden ibaret olsa da, sinema kapılarının hemen dışında bizi bekleyen "gerçek hayat" dediğimiz daha büyük bir yanılsamayı temsil ediyor.

Düşünce geçmiş ve gelecek arasında salındığında zihnimizde hareket yanılsaması yaratılır. Gelecek ve geçmişe dair düşünceler, her zaman mevcut olan şimdinin üzerinden geçen zihinsel bir köprü kurar. Sanki bir film izliyormuşuz gibi. Film filmi, tek tek resimlerden veya çerçevelerden oluşan uzun bir şerittir. Bir saniyede ekranda 24 sabit kare yanıp sönüyor. Bu, beynimizin bireysel olarak işleyebileceğinden daha hızlıdır ve dolayısıyla hareketsiz resimler hareket halindeymiş gibi görünür. Bu oldukça şaşırtıcı. Hiçbir şeyin olmadığı yerde hareket görüyoruz. Bir filmin ürettiği yanılsama budur.

Aynı şekilde zaman da zihnin ürettiği yanılsamadır. Bireysel düşünceler bir sinema filminin bireysel kareleri gibidir. Bireysel düşünceler o kadar hızlı ortaya çıkıyor ki, hareket ediyormuş gibi görünüyorlar. Bu hareket yanılsamasına zaman diyoruz.

Gelecekteki olayları düşündüğümüzde zamanda ileriye doğru ilerliyoruz. Anılarımızı ziyaret ettiğimizde zamanda geriye gideriz. Hepsi bu

hareket zihinde gerçekleşir. Bu evrenin başka hiçbir yerinde yok ama zihninizde var. Zamanınız, geleceğiniz ve geçmişiniz başka hiç kimse tarafından paylaşılmaz.

Film projektörü basit bir prensiple çalışır. Parlak beyaz bir ışık filmin içinden geçerek salonun önündeki ekranda bir görüntü oluşturuyor. Filmin ışıkta kare kare hareketi, ekranda hareket yanılsaması yaratır. Seyirci olarak biz, oyuncuların dramasını memnuniyetle izliyoruz, onların sadece sinemanın arka tarafındaki film boyunca parlayan parlak bir ışığın yarattığı ışık ve gölge olduklarını unutuyoruz. Sanki bu yanılsama gerçekmiş gibi ağlıyoruz ve gülüyoruz.

Hayatımız tıpkı o film gibi. Düşünceden düşünceye, dakikadan dakikaya, yıldan yıla ortaya çıkıyor. Biz seyirciler tamamen kendi filmimizin dramasına kapılmışız. Faturalar için endişeleniyoruz, yeni evi seviyoruz, çocukların büyümesini izliyoruz ve kendi ölümümüzü düşünüyoruz. Hayatlarımız tıpkı bir film gibi bir illüzyondur, bir ışık-gölge oyunudur. Beni yanlış anlamayın. Hayatlarımız var ama bizim düşündüğümüz gibi değil. Bu yanlış kimlik, her nesilde daha da derinleşen ezici bir acıya neden olur.

Saat kaç?<u>Şimdi!</u>

Bu yanlış kimlik nedir? Basitçe, o zaman mevcuttur. Geçmişimizin ve geleceğimizin var olduğunu düşünüyoruz. Geçmişin ve geleceğin var olmadığı fikrine karşı genellikle çok fazla direnç vardır ve bunun nedeni, bunun hakkında gerçekten hiç düşünmemiş olmamızdır. Ama eğer kalıcı barışı bulacaksak bunu düşünmeliyiz.

Sana bir soru sorayım. Şu anda olmayan bir deneyiminiz oldu mu hiç? Bir deneyime dair bir anınız olabilir ama bu yalnızca bir anıdır, geçmişe dair şimdiki bir düşüncedir. Bir olay yalnızca şu anda gerçekleşebilir. Geçmiş geçmişte kaldı. Bu yok. Gelecek burada değil. Buraya asla gelmeyecek. Yapamaz; bu gelecek. Yani eğer geçmiş yoksa ve gelecek de yoksa, bu elimizde yalnızca . . .*Şimdi.*Ve aslında şimdi sadece geleceği ve geçmişi tanıdığımız için var oluyor. Gelecek ve geçmiş zihinde öldüğünde, şimdi olan olur. Yalnızca şimdi varsa olabilir*Şimdi değil.*Ancak zaman olgusunun zihne yansıyan şekline daha yakından bakalım.

"Elbette" diyorsunuz, "yaşadığım her deneyim bundan önce oldu." Bir deneyime dair bir anınızın olduğu doğrudur ve anı, onun geçmişte yaşandığını söyler. Ama anı bir düşüncedir. Ve şimdi bu düşünceyi düşünüyorsun. Bir video kiralayın, eve götürün ve TV'nizde izleyin. Film sırasında uzaktan kumandadaki duraklatma düğmesine basın. Gördüğünüz şey ekranınızda donmuş tek bir karedir. Zihinsel filmleriniz için uzaktan kumandanız olsaydı ve duraklatma düğmesine bassanız tek bir düşünce görürdünüz. Şu anda sahip olduğunuz düşünce budur. Sadece şimdi var. Şimdi olmayan bir zaman hiçbir zaman olmadı ve olmayacak.

Bu biraz kafa karıştırıcı görünüyor mu? Az önce okuduğunuz şeyin neredeyse doğru olduğunu hissediyorsunuz ama bundan tam olarak anlam çıkaramıyor musunuz? Hatta sanki uykuda olan bir yanınız uyanmaya başlıyormuş gibi derinlerde neredeyse fark edilmeyen bir kıpırdanma hissedebilirsiniz. Bunun iyi bir nedeni var. Zihne çözemeyeceği bir bulmaca verdik. Muhtemelen bu, zihnin düşünce kaybı yaşadığı ilk sefer değildir. Yeni bir aşkın ya da muhteşem bir gün batımının coşkusu zamansızdır ve zihnin ötesindedir. Aklın ötesinde olan, akıl tarafından anlaşılamaz. Buradan oraya varılamaz. Bulmacayı çözmek için zihnin dışına çıkmalıyız. Psikolojik zamanın ötesine geçmeliyiz.

Neyse ki bunu nasıl yapacağınızı zaten biliyorsunuz. Kendinize şu soruyu sorduğunuzu hatırlayın:*Bir sonraki düşüncem nereden gelecek?*Düşünceleriniz durduğunda oluşan boşluğu hatırlıyor musunuz? Düşünmüyordun, gözlemliyordun. Zihnin olmadığını deneyimledin. Başka bir deyişle, zihninizin ötesine geçtiniz. Ve zihnin ötesine geçtiğinizde zamanı durdurursunuz. Çünkü zihin zamanı yaratmıştır. Zamanı durdurduğunuzda geçmiş ve gelecek yanılsamasından kurtulursunuz. Geçmiş ve gelecekten kurtulduğunuzda acılara son verirsiniz.

*Sen Ne Harika Bir Keşifsin*Ünlü Platon Mağarası benzetmesini modernize edip aynı zamanda film benzetmemizi biraz daha ileri götürelim. Diyelim ki sinemada doğup büyüdünüz. Film ara vermeden sürekli oynatıldı. Mutluluk filmi oynuyorsa mutluydun. Hüzünlü bir film olsaydı ağlardınız. Tüm dünyanız mekanların, aktörlerin ve olayların gelip geçmesini izlemek etrafında dönüyordu. Size göre bunlar ekrandaki ışık ve karanlığın oyunu değildi; gerçektiler.

Diyelim ki bir gün yanlışlıkla elinizin altında bir anahtar buldunuz. Düğmeyi çevirdiğinizde film durdu. Şimdi sadece boşluk

ekran aydınlandı ve oldukça ilginç bir şey keşfettiniz. Boş ekranın her zaman orada olduğunu fark ettiniz. Eğer orada olmasaydı, resimleri göremezdin.

Bu “filmsiz” dönemde ekrandan yansıyan saf beyaz ışıkla yıkandınız. Ekrandaki filmin dikkatinizi dağıtmaması nedeniyle kendi bedeninizin ve hareketlerinizin son derece farkında oldunuz. Boş ekran zihninizi gerçekte kim olduğunuzdan uzaklaştırmadı. Ne muhteşem bir keşiftin sen.

Hayatınızın sırrı ortaya çıktı. Sen film değilsin. Sen ondan ayrısın. Sen gerçeksin. Film bir illüzyon. Asla aynı olmayacaksın. Daha sonra düğmeyi açarsınız ve film yeniden başlar. Ama bu sefer filmden ayrı olduğunuzun farkındasınız. Artık filmde olduğuna inanmıyorsun. Bu bilginin ortaya çıkmasıyla birlikte korkularınız ve endişeleriniz de yanılsamalar gibi yok olur. Artık sinema filmi eğlenceniz için orada. Ekranda gelişen dramın eğlenceli bir tarafsızlıkla tutkuyla tadını çıkarıyorsunuz. Sonuçta koltuğunuzda güvenle oturuyorsunuz. Ekranın farkındalığıyla Öz farkındalığı gelir.

Ana Noktalar4. Bölüm

- Güvenliğimiz zamana nasıl baktığımızla yakından bağlantılıdır. Ve zamana nasıl baktığımız, Benliğimizin ne kadar bilincinde olduğumuza bağlıdır.
- Psikolojik zaman öznel ve koşulludur.
- İnsanoğlunun karşılaştığı tüm sorunların nedeni psikolojik zamandır.
- Psikolojik zaman hareketin yanılsamasıdır.
- Şimdiki zamana sıkı sıkıya bağlı olan zihin dinleniyor.
- Zamanınızı yalnızca siz bilirsiniz. Başka hiç kimse zaman duygunuzu paylaşamaz. Hiç kimse senin hayatın olarak bildiğin yanılsamayı paylaşamaz.
- Geleceğimiz ve geçmişimiz şu an dışında mevcut değildir, zihindedir.
- Benliğin farkındalığı zaman yanılsamasını kırar.
- Kendinin farkında olduğunuzda ve zamandan özgür olduğunuzda, acı çekmekten de kurtulursunuz.

Bölüm 5

SELF-AFARKLILIK

“Kendi ışığınızı kullanın ve ışığın kaynağına dönün. Buna denir sonsuzluğu tatbik ediyorum.”

— TAO TE CHİNG

Beş Farkındalık Düzeyi

Size cevabı hayatınızı sonsuza dek değiştirebilecek basit bir soru sormak istiyorum. Kitabı birkaç dakika kucağınıza koyun, iyice düşünün ve sonra okumaya devam edin. İşte soru şu: "Hayatınızdaki en değerli varlığınız, en hayati şeyiniz nedir?"

Ne buldun? Sağlık? Akıl? Aile? İş? Dondurma? İnsanın en hayati varlığı kendisidir*ortak bilinç.* Aynı anlama gelen diğer kelimeler ise *ortak farkındalık, uyanıklık, uyanıklık,*veya*dikkat.*Bilinçli değilsek yaşamın ne anlamı var? Eğer farkında değilsek hayat yoktur.

Şimdi size başka bir soru sorayım: “En hayati ortak bilinç türü nedir?” Bunu düşünmek için birkaç dakikanızı ayırın. Mümkünse gözlerinizi kapatın ve olasılıklarla oynayın.

Nasıl yaptın? Dediysen*“Öz farkındalık,*büyük ikramiyeyi vurdun. Kişisel farkındalık nedir? Basitçe söylemek gerekirse, hayatın tüm tuzaklarının altında ne olduğunuzun farkındalığıdır. Evet sen bir insansın. Sen bir erkeksin ya da kadınsın. Bir çocuk, bir yetişkin, bir doktor, bir avukat ya da Hintli bir şef olabilirsiniz. Ancak bunların hepsi saat zamanının geçmesiyle değişen kategorilerdir. Bunlar bir grup veya sınıfla, idealle veya felsefeyle özdeşleşirken kendinize adlandırdığınız şeylerdir. Bunlar zihnin icatlarıdır ve biz zaten aklımız olmadığımızı biliyoruz.

Başka bir insan, bir dağ, hatta aklınıza yansıyan bir düşünce gibi bir şeyin farkına vardığınızda buna derim.*ortak bilinç*veya *ortak farkındalık.*Ortak bilinciniz içe dönüp saf farkındalığın farkına vardığında buna derim.*saf farkındalık.*(Oldukça zekice, değil mi?) Ortak bilinciniz Öz'ünüzün farkına vardığında buna derim.*Öz farkındalık.*Öz-farkında olduğunuzda, aynı anda Benliğinizin ve diğer insanların, dağların ve düşüncelerin de farkında olursunuz. Her iki dünyanın da en iyisine sahipsiniz: derin, huzurlu iç farkındalık ve değişim, dış farkındalık, aynı anda. Peki pastanı yiyip de yiyemeyeceğini kim söyledi?

Maharishi Mahesh Yogi tarafından öğretilen Yaratıcı Zeka Biliminin bir kısmı, farklı bilinç seviyeleri ve saf farkındalık hakkında çok net bir anlayış içeriyordu. Size temel kavramları tanıtmak istiyorum ve bazı terimleri özel ihtiyaçlarımıza daha iyi uyacak şekilde uyarladım. Beş temel farkındalık düzeyi vardır. Orada *uyanıklık durumu,*the*rüya görme durumu*, ve*derin uyku durumu* ortak bilinçtir. Sonra var*saf farkındalık,*ortak bilinçteki şeylerin ve düşüncelerin ötesinde olan dördüncü hal. Bu, Dr. Robert Keith Wallace'ın Mart sayısında yayınlanan dönüm noktası niteliğindeki araştırmasında "hipometabolik entegre yanıt" olarak adlandırdığı dikkat çekici farkındalık durumudur.*Bilim*Bu araştırma, saf farkındalığın ayrı ve benzersiz olduğunu kesin olarak ortaya koydu; uyanıklık, uyku ve rüya görmenin yanı sıra önemli bir farkındalık durumu. Hayal kurma ve hipnoz gibi bilinçteki diğer tüm değişimler, uyanıklık, rüya görme veya derin uykunun varyasyonları veya değiştirilmiş halleridir.

Her büyük farkındalık durumu farklıdır. Her birinin zihinsel ve fiziksel işlevleri benzersiz şekilde farklıdır. Uyanıkken zihinlerimiz aktiftir ve bedenlerimiz aktiftir. Derin, rüyasız bir uykuda olduğumuzda zihinlerimiz ve bedenlerimiz derin bir şekilde dinlenir. Rüya gördüğümüzde zihnimiz ve bedenimiz derin uykudaki kadar sessiz değil, uyanık olduğumuzdakinden daha sessizdir. Uyanma durumu, en aşina olduğumuz durumdur ve bilinçli farkındalığın birçok varyasyonu veya derecesi vardır. Yorgun, uyanık, kafanız karışmış, sarhoş vb. olabilirsiniz. Uyanmak, rüya görmek ve derin uyku tüm insanların ortak deneyimidir.

Dördüncü durum, saf farkındalık, düşünme arasındaki boşluğun farkındalığıdır. Saf farkındalıkta mistik hiçbir şey yoktur. Ne zaman istersen

Uyku durumunu deneyimlemek için sadece uzanıp beklersiniz. Sağlıklı insanlar zahmetsizce uykuya dalarlar. Rüya görmek doğal olarak derin uykudan kaynaklanır. Uyanma, rüya görme ve derin uyku deneyimleri doğaldır, saf farkındalık deneyimi de öyle. Kendine sorduğunda,*Bir sonraki düşüncem nereden gelecek?*kendiliğinden düşüncenizde bir boşluk yaşadınız. Hayatınız olarak tanımladığınız tüm rolleri, sorumlulukları, umutları, planları, endişeleri, suçluluk veya korkuyu yaratmadan önce, saf "O"yu deneyimliyordunuz.

Beşinci farkındalık durumu diyorum*Öz farkındalık.*Bu, saf farkındalığın dördüncü hali ile uyanıklık, hatta rüya görme veya derin uyku durumlarının bir birleşimidir. Bu şu şekilde olur: Zihniniz saf farkındalığın eşiğine bırakıldıktan sonra yeniden kendinin farkına varmaya başlar. Zihninizin en incelikli ve sessiz noktalarında bir tür ısınma başlıyor. Hala bir biçim yok ama zihne dinginlik, huzur ya da mutluluk olarak yansıyan bir tür duygusal sıcaklık var. Bu, Kişisel farkındalığın ilk şefkatli takdiridir. Burada derin iç huzur ve evrensel sevgiyle doluyorsunuz.

Kişisel farkındalık, yaşamlarımızda uyum ve şifanın hakim olması için temel farkındalık durumudur. Ne yazık ki, Öz-farkındalık uyanmak ve rüya görmek kadar doğal olmasına rağmen ebeveynlerimiz, öğretmenlerimiz, doktorlarımız veya manevi ve sivil liderlerimiz tarafından geliştirilmiyor. Toplumda Benliğin farkındalığı her halükarda tamamen nadir görülen bir olay haline geldi. Öz-farkındalık kaybolduğunda uyum kaybolur ve yaşam dengesi bozulur.

Kişisel Farkındalık Nedir ve Nasıl Çalışır?

Kişisel farkındalık doğaldır ve deneyimlenmesi kolaydır. Kendinin farkında olarak iç huzur ve dışsal bilgelik alışkanlığı oluşturmanın ne kadar kolay olduğunu görmek için bir dakikanızı ayıralım.

Filmi kapatan düğmeyi çevirdiğinizde ilk kez hareketli görüntüleri destekleyen ekranı gördünüz. *Ben*şu ekran gibidir. Zihnin zihinsel aktivitesini destekler. O olmasaydı, tıpkı bir filmin ekran olmadan var olamayacağı gibi, zihniniz de var olamazdı. Eğer düşünmeyi kapatmazsak gerçekte ne olduğumuzu bilemeyiz. Ve

Hayatı güzellikle, cesaretle ve zarafetle yaşamak istiyorsak, temel doğamızı bilmek hayati önem taşır.

Ben'im'i keşfettiğimizde hayatlarımız çok dikkat çekici bir şekilde değişir. Tekrar sinema-tiyatro benzetmesine dönelim. Filmi kapattığımızda iki dikkat çekici şey oldu. İlk önce izlediğimiz film olmadığımızın farkına vardık. Biz o hayali eylemden ayrıydık. Biz kendi başımıza bir bütünüz ve canlı hissetmek için ekranda gösterilen dramaya ihtiyacımız yoktu.

İkincisi, film yeniden başladığında yeni keşfettiğimiz farkındalığımızı sürdürdük. Ekrandaki ışık ve gölge oyununda ve gösteriminde Benliğimizi kaybetmedik. Bu, bakış açımızda kritik bir değişikliktir ve çok daha yakından incelenmeye değerdir. Bu yeni algı bize, bizi sadece zihin olduğumuz yanılsamasından kurtaracak bir bakış açısı kazandırıyor. Bu Kişisel Farkındalıktır.

Bu neden bu kadar önemli? Benliğinizi zihninizden farklı olarak deneyimlemek, sizi siz olmayan bir şeyle özdeşleşmekten kurtarır. Daha doğrusu o sizin yalnızca bir parçanızdır. Eğer zihninizin siz olduğunu düşünüyorsanız, hayatınızın yalnızca bir kısmını yaşarsınız. Bu, bir malikane sahibi olmak ve tüm hayatınızı tek bir odada yaşamak gibi bir şey olurdu. Zihninizden daha fazlası olduğunuzun farkına vardığınızda hayatınızın her odasında yaşamanın kapısını açarsınız.

Kişisel farkındalık, düşüncelerin ötesinde olan Ben'im seviyesinde başlar ve yeniden düşüncelere sahip olmaya başlarken aynı zamanda Ben'im farkındalığını da tutabilirsiniz. Düşüncenin ötesinde olduğunuz fikrine ve deneyimine alıştığınızda, hayatınızda daha fazla uyumsuzluk yaratmadan düşünmeyi, hissetmeyi ve hatta günlük yaşam aktivitelerini ekleyebilirsiniz. Kişisel farkındalık sarsılmaz bir güvenlik yaratır. Derin ve aralıksız bir dinginliği besler. Yavaş yavaş düşüncelerin Ben'im ekranına yansıtıldığını fark edeceksiniz. Kişisel farkındalığın değeri, film olmadığınızı bilmekle aynıdır ve bir tür katılımsız katılım gelişir. (Bunu on kat hızlı söyleyin!) Stres eridikçe, “ben” filminin gelişimini merakla izlemekte özgürsünüz.

Sınırsız bir neşe ve sarsılmaz bir huzur duygusunun tadını çıkaracaksınız. Dünyayı yeni gözlerle, merakla dolu bir çocuğun gözleriyle göreceksiniz. Sıkıcı ya da zaman kaybı olarak düşündüğünüz şeyler artık taze ve canlı olacak. Başka bir yerde olmanız gerektiğine dair o endişeli duyguyu kaybedeceksiniz

ya da yapıcı bir şeyler yapıyor olmalı. Nerede olursanız olun evinizde olacaksınız.

Geçenlerde yazdığım birkaç makaleyi incelemek üzere bir derginin editörünün ofisine davet edildim. Bana binanın onarımda olduğunu ve dağınıklığı mazur görmemi söyledi. Randevuma geldiğimde kendisi hâlâ başka işlerle meşguldü ve beklememi istedi. Beklenecek tek yer dışarısıydı ve o gün sıcaklık 90'ların altındaydı. Büyük bir çalı buldum ve eğer doğru durursam tamamen gölgede kalıyordum. 30 metre ötedeki trafiğe dönük olarak hareketsiz durdum ve yarım saat boyunca hareket etmedim. Trafik gürültüsünü ve geçen arabaların yüzlerini gözlemledim. Gözlerim şehrin üzerinde gökyüzünde bir kargayı takip etti ve sıcak kaldırımda inleyen lastiklerin gürültüsü altında ezilmeden önce onun hafif gaklamasını duydum. Sıcaklığın ağır elinin beni bir sünger gibi sıktığını hissettim. Alnımdan, göğsümden ve sırtımdan ter damlaları akıyordu. Rahatsız oldum, *Ve*Mutluluk içindeydim. Kendimin farkındaydım.

Kişisel farkındalık sizi korkudan, suçluluktan, can sıkıntısından ve hatta birçok fiziksel acıdan kurtaracaktır. Duygu veya coşkudan yoksun kalacağınızı kastetmiyorum. Tam tersine, daha canlı, daha etkileşimli, daha sevgi dolu, daha az stresli, daha az tedirgin ve sinirli olacaksınız. Arkadaşlarınız ve aileniz, sizi çevreleyen ve onlarla birlikteyken kendilerini rahat hissetmelerini sağlayan içsel bir gücü fark edeceklerdir. Görünüşe göre birdenbire, harika fırsatlar kendilerini size sunacak.

Hedefleriniz ve istekleriniz olacak, ancak bunlar endişe ve stres kaynağı olmayacak. “Kendini Tanımak” temel amacı çoktan gerçekleşmiş olacaktır. Göreceli hedeflerinizi mesafeli bir rahatlık havasıyla gerçekleştirecek, büyük bir hedefi tamamladıktan sonra kendinizi boşlukta hissetmeyecek veya ilkinin bıraktığı boşluğu doldurmak için hızla başka bir proje yaratma ihtiyacını hissetmeyeceksiniz. Kesinlikle, insan deneyimlerinin en hayati olanı Kişisel farkındalıktır. Bundan sonraki her şey vitrin süslemesidir; ondan sonraki her şey neşedir.

Aklına aldırış etme

Eğer takip etmekte zorlanıyorsanız, nedeni burada. Söylenenleri “anlamak” için zihninizi kullanıyorsunuz. Benliği, Ben'im'i tartışıyorduk. Ve daha önce de gördüğümüz gibi, ben

Am zihnin ötesindedir. Zihinden daha büyüktür ve asla zihin tarafından tamamen anlaşılamaz.

Kişisel farkındalığa bu yaklaşımın iki iyi nedeni vardır. Öncelikle zihninizin sınırlarının farkına varmanızı istiyorum. Bugün karşı karşıya olduğumuz sorunların herhangi birini zihnimizin çözebileceğini düşünmek yaygındır. Bu bir hile. Zihin aslında çözdüğünden daha fazla sorun yaratıyor. Hayata yaklaşımımız çılgınca. Biz, ev sahibini öldürecek ve kendi pervasız davranışlarımıza yenik düşecek bir kanseriz. En azından o zaman tüm sorunlarımız çözülmüş olacak.

Kuantum mekaniği teorisyeni ve Einstein tarafından onun entelektüel oğlu olarak kabul edilen David Bohm, bize sorunun zihinlerimizde olduğunu söylüyor. Kendi başlarına tamamlanmazlar. Düşünmenin uyumsuzluk yarattığına ve bunu düzeltmek için düşünmeyi kullanmaya çalışmanın saf delilik olduğuna dikkat çekiyor. Bu, içinde otururken bir sandalyeyi kaldırmaya çalışmak gibidir. Bunu düzeltmek için zihnin çerçevesinin dışına çıkmalısınız. Kişisel farkındalık zihnin dışındaki deneyimdir.

İkincisi, sizi "zihinsizlik" deneyimini yaşamanın araçlarıyla tanıştırmak istedim. Size zihninizin ötesine geçme ve hayatı dolu dolu ve bir amaç doğrultusunda yaşamaya başlama fırsatını sunuyorum. Size sorunun bir parçası olmayı bırakıp çözüm olma şansını sunuyorum.

Uyumlu bir hayat yaşamanın mekanizmalarını anlayıp anlamamanız önemli değildir. Sonuçta uyumlu bir yaşam anlayışın ötesindedir. Öte yandan bu hayatı yaşamak hayati derecede önemlidir ve Ben-im deneyimiyle başlar. Gülünecek kadar basit ama yine de kısa vadeli kazançlar ve anlık tatmin uğruna defalarca Kendimizden uzaklaşmayı seçiyoruz.

Boşluk son sınır

Uzay yaratılışla eş zamanlı olarak doğar. Zaman fikri gibi mekan fikri de zihinde başlar. Eğer hiçbir şey olmasaydı, o zaman boşluk olmazdı. Sınırsız Benlik olurdu. Benlik mekansızdır, sınırsız bir farkındalık denizidir. Zaman ve mekân olmadığında yalnızca Ben-im vardır. Başka bir egzersiz yapalım. Bu Douglas Harding'in kitabından geliyor*Kendin için bak.*

İkinci Deneyim: Sınırsız Alanı Bulmak

Her iki elinizi de yaklaşık 12 inç aralıklarla kol uzunluğunda önünüzde tutun. Avuç içlerinizi yaklaşık bir adım aralıkla birbirine bakacak şekilde tutun. Ellerinizin arasındaki boşluğa odaklanın. Şimdi yavaşça ellerinizi yüzünüze doğru getirin. Dikkatinizi ellerinize değil, ellerinizin arasındaki boşluğa verin. Daha sonra alanın farkında olmaya devam ederken ellerinizin gözlerinizin yanından ve başınızın sağ yanından geçmesine izin verin.

Ne oldu? Elleriniz kaybolduğunda ve alan sınırsız hale geldiğinde ne hissettiniz? Eller arasındaki sınırlı alan ortadan kalkınca yerini sınırsız alana bıraktı. Avuçlarınız arasındaki boşluğun ve bu alan artık elleriniz tarafından tanımlanmadığında nasıl hissettiğinizin farkında olarak, bu egzersizi birkaç kez daha yavaşça yapın.

Algıdaki bu değişimle birlikte zihnin analiz edemeyeceği bir genişleme veya bütünlük hissi gelir. Sınırsız alanı deneyimlediğinizde, buna her zaman bir zihin dinginliği eşlik eder; bu, doğrudan "Ben uzaysızım" algısının sonucudur. Bu sessizlik huzur verici, hatta neşelidir. İçgörünüz sınırlıdan sınırsıza geçtiğinde kendinizi gülümserken veya merak duygusu hissederken bulmuş olabilirsiniz. Bu akla mantıklı gelmiyor ama yine de algınızdaki değişim gerçekti. Bunu yaptığınızda, korku, endişe veya endişe olmadan, Benliğinizde tamamen güvendeydiniz. Bu genişletilmiş vizyon, rönesansınızın temel taşıdır.

Demek istediğim şu. Bu basit egzersiz, şeyleri anlık olarak ortadan kaldırarak, vizyonunuzu sınırsız Benliğe açtı. Seni baktığın şeyden, ne olduğuna götürdü. Birdenbire her şeyi çevreleyen uzayın farkına vardınız, sonra her yerdeki sınırsız uzayın. Zihniniz sonsuz bir uzay modelini sarmadı; zihin bunu yapacak şekilde yaratılmamıştır. Şeyler olmadan, sınırsız uzayın sonu olmayan bir şekilde devam ettiğinin yeni farkındaydınız. Bunu görmeye çalışmanıza, bilgisayarda çalışmanıza ya da entelektüel olarak tartışmanıza gerek yoktu. Bu faaliyetlerin tümü zihnin "anlayamadığı" işlevleridir. Aslında o an için tüm zihinsel aktivite durdu ve siz Öz'ünüzle yapayalnız kaldınız.

Uzaya Zaman Ayırın

Ben'in düşünceler arasındaki boşlukta olduğu fikriyle biraz daha oynayalım. Zamanın tamamen durması ve uzayın tamamen genişlemesi Ben'im. Bunda mistik bir şey yok. İşte bu! Eğer Öz'ünüzü tanımanın uzun yıllar süren zorlu bir çalışma ve fedakarlık gerektirdiğini okuduysanız, o zaman tam tersini kanıtlamış olursunuz. Zihni düşüncelerden temizlemenin zor olduğunu duyduysanız, artık farklı biliyorsunuz demektir. Ben-im olduğunuzu deneyimlemek başarabileceğimiz en basit şeydir. Bunca zaman geri planda kaldık.

Parçalanmış bir dünya görüşümüz var. Zihin başka şeylerle bağlantılı bir şeydir. Ancak zihnin kontrolün elinde olduğuna ikna olduk. Zihnimizin daha fazlasına olan doyumsuz açlığını gidermek için bu platformdan dünyaya adım atıyoruz. Zihne göre daha fazlası daha iyidir; daha fazla para, daha fazla sevgi, daha fazla güç. . . aslında en çok istediği şey. En önemlisi Ben'im, sınırsız, sonsuz Benliktir. Zihin Ben-im'i bulduğunda durur ve dinlenir. En çok bulmak olan temel direktifini yerine getirmiştir. Benliğinizden daha fazlasını elde edemezsiniz.

Zihin tekrar devreye girip analiz etmeye, organize etmeye ve genel olarak Ben'im'in sınırsız doğasını düzenli küçük bir kutuya sığdırmaya çalışana kadar kafa karıştırıcı olmaz. Zihin bir şeyi tanımladığında o şeye sahip olduğunu hissetmekten hoşlanır. Belki zihnin nesnelere hükmetme konusundaki bu açık eğilimine göre hareket eden insanları tanıyorsunuzdur. Görüşlerini gerçekmiş gibi ifade etme eğilimindedirler. Haklı olduklarından çok eminler ve nadiren "Bilmiyorum" dediklerini duyacaksınız. Akıllarında her şeyi bilebilirler. Bu zihin, Benliği tanımlayarak sahiplenilemeyeceği için, Benlik deneyiminden dolayı hüsrana uğrar. Bu gerçeğe teslim olduktan sonra Öz'ü bilmek kolay ve zahmetsiz hale gelir.

Böylece Öz'ünüzü bilmenin zor olduğu fikrini bir kenara atabiliriz. O halde neden bu kadar azımız büyük zamana ulaştı? Her nesilde az sayıda aziz ve aziz benzeri kimseler vardır. Onlar ne olabileceğimizin parlayan örnekleri olan deniz fenerleridir. Hepsi aynı temel gerçekleri anlatıyor ama yüzde 99,9'umuz onların yönlendirmelerine rağmen acı çekmeye devam ediyor.

Eski Hindistan'dan gelen eski bir deyiş vardır: "Bilge adam Ayı işaret ettiğinde, bilge olmayan kişi parmağına bakar." Bilge adam, Öz'ü bilen, kendisinin Ben'im olduğunu bilen kişidir. Akıllı olmayanlar trans halindedir.

İyi haber şu ki herkes bu kimlik krizinden uyanabilir ve bir akşam ay gözlemi için bilgelere katılabilir. Herkes seni kastediyor. Şimdi yap!

Acı Duvarındaki İlk Çatlak

Düşüncelerdeki boşluğu sınırsız Benlik olarak tanımladık ama bu bizim kendi huzurumuz ve neşemiz açısından ne anlama geliyor? Elbette, bu kısa boşluk deneyimi sırasında acı çekmiyorum ve hiçbir acı hissetmiyorum. Kızgın değilim, aç değilim ya da alışveriş listemi karıştırmıyorum. Ben sadece öyleyim. Ne olmuş?

Acıyı kısa süreliğine de olsa ortadan kaldırmış olsanız bile, hâlâ onu genişletme ihtiyacı hissedebilirsiniz. Bu, zihnin kontrol etme ihtiyacının bir belirtisidir. Belki de boşluğu nasıl şişeleyip pazarlayabileceğinizi merak ediyorsunuz. Bu başlangıçta çok doğaldır. Bu kısa özgürlük anları, yılların zihinsel plaklarıyla hızla kaplanıyor. Başka bir deyişle zihin hızla kontrolü yeniden kazanır; ve rahatsızlık, savunma ve hayal kırıklığı bilincinize geri dönmeye başlar.

Bu fark yeterli mi? Bu sınırlı ve oldukça yumuşak evrensellik deneyimiyle yetinecek misiniz? Evrensel barışa açılan kapıdan ziyade bir salon oyununa benzeyen bu şey aslında acı duvarındaki ilk çatlaktır. En azından bu basit ama derin duruma daha yakından bakmanız için size ilham vermeli. Ama değilse endişelenmeyin, dahası da var. Aslında daha fazlası değil. En fazlasından daha fazlasını nasıl elde edebilirsiniz? Zihninizin ötesine geçmenizi ve sadece Kendinizle birlikte olmanızı sağlayan şey sizin algınız, rafine farkındalığınızdır. Algı giderek daha rafine hale gelebilir. Benliğinizi giderek daha rafine düzeylerde takdir etmeyi öğrenebilirsiniz. Bu, yaşamınızı giderek daha büyük huzura, neşeye ve sevgiye doğru yönlendirir. Eğer kabul ederseniz, göreviniz algınızı geliştirmeye devam etmek ve farkındalığın her zamankinden daha incelikli ve güzel seviyelerinin tadını çıkarmak olacaktır. Benimle gel, biz de tam olarak bunu yapacağız.

İyi Bir Şekilde Aralıklı

Ben Varım'ı gözlemleyebilir miyim? Tabii ki yapabilir. Unutmayın, Ben-im her yerdedir. O halde Ben kimim? Neden, büyük Sen, Öz'sün.

Düşünceleriniz, hisleriniz, bedeniniz ve işinizle maddi/zihinsel küçük sizi kastetmiyorum. Bütün bunların ötesindeki Sen'i kastediyorum. Siz Benliksiniz, Ben'im, saf farkındalık ve evrensel mevcudiyetsiniz. Ne kadar inanılmaz olduğunuza dair bir ipucu almaya mı başlıyorsunuz?

Boşluğa girdiğinizde hâlâ bilinciniz açıktı ama farkında olmanız gereken hiçbir düşünce yoktu. Hiçbir hareketin, hiçbir zamanın farkındaydın. Yalnızca Sen, Seni gözlemleyen, Özünü gözlemleyen Sen vardı. Elleriniz gözlerinizin ötesine kayarken uzay sonsuza kadar genişlediğinde, bir an için sınırsız alanı gözlemlediniz. Uzaysız da Öz'dür!

Aklınız muhtemelen sizin uzay olabileceğiniz fikrine karşı çıktı. Sonuçta bu *Benim* akıl verme *Benim* vücut hareketi. Ama kendine şunu sor: *Bedeni ve zihni kim çalıştırıyor?* Onların var olduğunun farkındasın, değil mi? Ama kim farkında? Farkındalık nedir?

Sen farkındalıksın ve farkındalık sınırsızdır. Sorun şu ki, düşünmeye ve yapmaya odaklandığınızda, alışkanlıkla formlara odaklanırsınız ve onların zamansız/mekansız köklerini unutursunuz. Farkında olduğunuzu unutursunuz ve zihniniz ve bedeniniz olduğunuzu düşünmeye başlarsınız.

Sadece Öz'ünüzün farkında olduğunuzda, tamamen uyanık, farkında ve mevcut olursunuz. Kendi saf varlığınızı bu şekilde hissettiğinizde, bedenin ve dış dünyanın ötesindeki düşünce ve hissetme biçimlerinden özgür olursunuz. Saf farkındalığı gözlemlediğinizde düşünmüyorsunuz. Sadece farkındasın! Varlığınız zihnin ötesinden gelir. Bu ne kadar şaşırtıcı olabilir ki?

Ancak günlük yaşamın zorluklarına ve travmalarına kapıldığınızda, Benim kim olduğumu unutursunuz. Sinema perdesinin varlığından habersiz, hayatını filmle özdeşleştiren adam gibi olursunuz. Bu yanlış tanımlamanın belirtisi acı çekmektir. Etrafınıza hızlıca bir göz atın. Saf farkındalığın bilincinde olan bir tür olduğumuzu mu düşünüyorsunuz? Bizi hayvanlardan ayıran şeyin, kendimizin farkında olmamız olduğu söylendi. Bir öz-farkındalık vardır, bir de Öz-farkındalık vardır. Öz farkındalığımız, zarar veren arzularımızı tanımlayan küçük ihtiyaçlar olan “ben”in farkındalığıdır. Hayvansı, yıkıcı doğamızı yüzeye çıkmaya teşvik eden şey tam da bu “ben” farkındalığıdır. Öte yandan, bizi insanlıkla ilişkilendirmeye başladığımız üzüntü ve ıstıraba neden olan uzay/zamana bağlı zihinden kurtaran da Öz farkındalığımızdır. İyi haber şu ki bunu istediğiniz zaman değiştirebilirsiniz.

İşte büyük bir şey. Elleriniz başınızın yanlarından kaybolup avuçlarınız arasındaki boşluk sonsuza kadar genişlediğinde etrafınızdaki şeyler de yok oldu mu? Arka plandaki duvar, masa ya da ufuk çizgisi sınırsız bir alana mı karıştı? Tabii ki yapmadılar. Peki ne oldu?

Elleriniz kaybolduğu anda farkındalığınız aralarındaki sınırlı alanın ötesine genişledi. Sınırlı alan sınırsız hale geldi. Siz o içgörü parıltısını yaşarken, odadaki nesneler orada kaldı, ama onlar *ikincil* önem. Siz gözlemci sınırsız alanı gözlemliyordunuz ve çevre arka planda hâlâ oradaydı. Nesneler küçük alanlarındaydı ama farkındalığınız her yerdeydi. Sınırsız alanın farkında olmak, farkındalığınızın sınırsız olduğu anlamına gelir. Bu daha ne kadar heyecan verici olabilir? Ya da benim söylemekten hoşlandığım gibi, "Acıyı ortadan kaldırmanın anahtarı avucunuzun içindedir." (Gerçi bunun için okuyucularımın elinde acı çekebilirim.)

Kendinin Farkında Olmak

Başka bir açıdan bakalım. Düşüncelerin nereden geldiğine dikkat ederek düşüncenizi durdurduğunuzda, gözlemci olan Siz, bir zamanlar düşüncelerin olduğu zamansız mekânı izliyorsunuz. Ve düşünceler yeniden başladığında, gözlemci olan Sen hâlâ oradasın. Ancak şimdi, eskiden uzayın olduğu yerde düşünceleri gözlemliyorsunuz. Bu, Kişisel Farkındalıktır. Kişisel farkındalık, düşüncelerinizi, duygularınızı, yemek yemenizi, çalışmanızı vb. gözlemlerken bunları yaptığınızın farkında olmaya devam etmektir. Önce düşünmeyi bıraktın, sonra hiçbir düşünce gözlemlemediğini fark ettin. Sonra düşünmenin yeniden başladığını izlemek için oradaydın. Bu noktada düşünceleri gözlemlemeye devam ettiniz. Bu, düşüncelerinizden ayrı olduğunuzu gösterdi. Ancak bir süre sonra Öz'ünüzü unuttunuz ve zihniniz otomatik pilota geri döndü. Bu ortak farkındalıktır, Öz-farkındalığın tersidir.

Bu o kadar basittir ki, tüm süreci doğal bir değere sahip olmadığı için göz ardı etme eğilimindeyiz. Bu hatayı yapmayın! Bu anahtar cennetin kapılarını açar. Kolay diye, değersiz diye bir kenara atmayın. Ona bir şans verin, en çılgın hayallerinizin ötesinde ödüllendirileceksiniz.

Cennetten gelen bozuk paralar

Öz-farkındalığın ilk deneyimleri cennetin son derece küçük dozlarıdır. O kadar küçüktürler ki, ortak bilincin büyük parçaları arasında sıkışıp kalmışlardır. Çoğu zaman kontrolü elinde bulunduran zihindir ve o size (unutmayın ki, siz zihin değilsiniz), huzur ve neşe radar dürbünündeki bu küçük noktanın kendinizle ilgilenmeye değmeyeceğini söylüyor. Ama bu.

Bu küçük barış parçacıkları artmaya başlıyor. Onlar bir tür kozmik kumbaradaki kuruşlardır. Bu "Öz-farkındalık" paraları çok hızlı bir şekilde birikerek günlük yaşamda barışın daha büyük bir rol oynamasını sağlar. Hepsi bu kadar. Kişisel farkındalık kuruşları eklemeye devam edin, çok geçmeden yalnızca faizle geçinmeye başlayacaksınız. Buna momentum diyoruz.

İyi haber - hayır, harika haber - istediğiniz zaman zihninizin tarafından yönetilmeyi bırakabilirsiniz. Şimdi yap. Düşüncelerinize dikkat edin. Onları gözlemliyor musun? İşte yine yaptın. Siz Öz-farkındalıksınız. Gözlemci olarak siz ebeveyn gibisiniz, zihniniz ise yaramaz bir çocuk gibi. Yakından izlemezseniz her türlü yaramazlığa bulaşır.

Düşüncelerinizi izlemekten kendi eylemlerinizi ve başkalarının eylemlerini izlemeye geçmek yalnızca küçük bir adımdır. Bunu nasıl yaptın? Sadece dikkat edin. Otomatik pilotu kapatın ve dikkat edin. Uyanın ve kelimenin tam anlamıyla gülleri koklayın. Meraklı bir gözlemci olun. Sadece bulutlara bakmayın, bulutları gözlemleyin. Onları daha önce hiç bulut görmemişsiniz gibi görün. Kabuğu hissedin, havayı koklayın, diş macununun tadına bakın.

Bu kadar basit olabilir mi? Zihin senin böyle düşünmeni istemiyor. Seni bundan vazgeçirmeye çalışacak. Neyse ki, sen zihnin değilsin. Büyük resim sende. Siz büyük resimsiniz ve büyük resim kendisiyle barışıktır. At gözlüklerini kaldırdığınızda iç huzuru da beraberinde getiren bir bütünlük yaşarsınız. Evet, bu kadar basit.

Başlangıçta düşüncelerinizin hızla geri geldiğini fark edebilirsiniz. Bir veya iki saniyelik sessizlik veya huzur ve ardından düşünceler, gökyüzüne dağılan korkmuş bir kuş sürüsü gibi boşluğu doldurur. Boşluğu deneyimledikten sonra zihniniz şuna benzer düşünceler üretebilir:*Neydi o? Birşey değildi. Hiçbir şeyin değeri yoktur. Yine de güzeldi. Meleklerin şarkı söylediğini duymadım; havai fişek yok. Belki bu sadece büyük bir aldatmacadır. Dişlerimin arasında ıspanak var mı diye merak ediyorum. Peynirli dip sos nerede?*Düşünceler seni daha ileriye götürür ve

Sen olan dinginlikten daha da uzakta. Zihninizin size oynadığı oyunu fark etmeniz saatler hatta günler alabilir. Binlerce düşünce, teneke bir çatıya yağan şiddetli yağmur gibi sizi uykuya döndürüyor.

Ana NoktalarBölüm 5

- Bilinç farkındalığı en hayati varlığımızdır.
- Her bilinç durumunda zihin ve vücut işlevleri benzersiz şekilde farklıdır.
- Öz-farkındalık bizi sadece zihin olduğumuz yanılsamasından kurtarır ve dolayısıyla bizi acı çekmekten kurtarır.
- İç huzur ve evrensel Sevgi, Kişisel Farkındalıktan gelir.
- Kişisel farkındalık, kırık zihin iyileşirken onun dışına çıkmanıza olanak tanır.
- Zaman fikri gibi mekan fikri de zihinde başlar.
- Sınırsız zaman ve mekan huzurdur.
- Ortak bilinç, düşünürken veya eylemde bulunurken Öz'ün farkında olmamanızdır. Kişisel farkındalığın tam tersidir.
- Benliğin farkına her vardığınızda, Öz farkındalığınızı güçlendirirsiniz.

Bölüm 6

HNEDENFIX THEFUTÜR

"Birçok göz çayıra bakar ama çok azı oradaki çiçekleri görür."

— RALPH WALDO EMERSON

Anksiyetenin Üstesinden Nasıl Gelilir?

Zihniniz her zaman olmadığınız yerde mi? Zihniniz kendi ilerisini düşündüğü için yaptığınız şeyi unutuyor musunuz? Yapmanız gereken tüm "şeyler" sizi bunaldı mı? Yavaş akan trafikten sıkılıyor musunuz, sık sık başkalarının cümlelerini mi bitiriyorsunuz, yoksa bir iş arkadaşınızla konuşmanın ortasında zihinsel çamaşırlarınızı mı temizliyorsunuz? Eğer öyleyse, benim dediğim şeyi kullanıyorsunuz*gelecekdüşün.*

Geleceğe dair iki tür düşünce vardır: üretken ve üretken olmayan. Geleceğe dair üretken düşünce yaşam kalitenize katkıda bulunur ve sevdiklerinizi, toplumu ve çevreyi besler. Üretken düşünce aslında şu anda gerçekleşir. Gelecek düşüncesi gelecek hakkında verimsiz düşünmektir ve zararlıdır. Sonuç olumlu olsa bile bu durum sizi her zaman stresli veya huzursuz hissettirir. Kaygı, endişe, stres, sinirlilik, korku ve çok sayıda fobi yaratır.

Tanım gereği gelecek asla buraya gelmeyecek. Kesin olarak bilebileceğiniz tek şey şu anda olup bitenlerdir. Zihninizi bir paket lastiği gibi düşünün. Gelecek üzerinde ne kadar çok durursa, o kadar gergin hissediyor. O lastik bant gibi, bir kırılma noktası var. Zihin bozulduğunda şiddetli patlamalar, migren baş ağrıları, kalp krizi, felç veya tam bir zihinsel çöküntü yaşayabilirsiniz. Kendinizin farkında olduğunuzda, zihniniz şimdiye odaklanır, lastik bandı gevşetir ve sakin, üretken ve canlı bir zihinsel ortam yaratır.

Çocuk olmanın nasıl olduğunu hatırlıyor musun? Zihninizin çok genç olduğunuz bir zamana geri dönmesine izin verin. Kendi başınıza oynadığınıza dair eski bir anınızı bulun. (Kendi çocukluğunuza dair bir anı hatırlamıyorsanız, oyun oynayan küçük bir çocuğu gözlemleyin.) Oyununuzun ne kadar akıcı ve kolay olduğunu hatırlayın; bir oyuncak bebekle veya çekiciyle oynarken, onu izlerken ne kadar kendinizi kaptırdığınızı hatırlayın. bir uğur böceği parmağınızın üzerinde baş aşağı sürünüyor ya da dünyanın sessiz gücü sizi yukarıda dalgalanan bulutların altına kaydırırken serin çimenlerin arasında yatıyor. Tamamen farkındaydın ve tamamen memnundun. Çocuk kalbine sahip bir yetişkin olmanın anahtarı da aynıdır; doğru yaptığınız şeye dikkat etmeyi öğrenmek*Şimdi.*

Kişisel farkındalığın değerini göstermek için bir egzersiz deneyelim. Gelecekte sizi üzen bir şeyi düşünün. Bu bir ilişki, para, işiniz veya aileniz olabilir. Özellikle rahatsız edici bir senaryo seçin ve onu ne kadar güçlü hissettiğinize dikkat edin. Bu gelecek kaygısının yoğunluğunu birden ona kadar derecelendirin; on en kötü senaryodur. Artık başlamaya hazırız.

Üçüncü Deneyim: Kaygıyı Nasıl Aşabilirsiniz?

Elinizi uzatın ve bakın. Ne olduğunu gözlemleyin: bir el. "Ellerim çok küçük" gibi yargılara kapılmayın ve "Serçe parmağımı kırdığımı hatırlıyorum" gibi yorumlar yapmayın. Elinize sanki ilk kezmiş gibi ya da sanki başka birine aitmiş gibi bakın. Cildin dokusuna, eklemlerin etrafında nasıl oluştuğuna ve ikinci en uzun parmağın hangisi olduğuna dikkat edin. Yavaşça yumruk yapın ve hangi eklemlerin önce büküldüğünü görün. Bunu yaparken elinizin içinde çalışan kasların ve tendonların çalıştığını hissedin. Elinizi havada sallayın ve parmaklarınızın arasındaki esintiyi hissedin. Elinizi kolunuza sürün ve avucunuzun üzerindeki cilt ve saç hissini hissedin. Daha sonra eliniz üzerinden geçerken kolun nasıl hissettiğini gözlemleyin. Bir nesneyi (bir kalem, bir bardak veya kullanışlı olan herhangi bir şey) elinizle hissederek keşfedin. Duyguların ve duyguların canlı dünyasına, özellikle de bu nesnenin size verdiği duygulara dikkat edin. Bunu üç ila beş dakika boyunca yapın.

Tam şu anda burada olup bitenlere dikkat ettiğinizde harika bir dönüşüm gerçekleşiyor. Az önce yaşadığınız deneyimi tekrar düşünün. Tüm egzersiz boyunca endişeli, üzgün, kızgın, üzgün veya endişeli miydiniz? Faturaları ödememe veya birisinin size kötü davranmasıyla ilgili düşünceleriniz oldu mu? Egzersizi bitirdikten hemen sonra genel olarak kendinizi iyi hissetmenin yanı sıra zihinsel olarak uyanık ve fiziksel olarak rahatlamış hissettiniz mi? Tamamen olana kapıldığın zaman, başka türlü olamaz.

Üçüncü Deneyimi yapmadan önce, birden ona kadar derecelendirdiğiniz gelecekteki olayı zihninizde yeniden ziyaret edin. Tekrar derecelendirin. Eğer oyun oynayan bir çocuk gibi elinizi keşfetmeye odaklandıysanız, kaygı seviyenizi artık ortadan kaldırdığınızı veya en azından büyük ölçüde azalttığınızı göreceksiniz!

Şu anda yaptığınız işe dikkat ettiğinizde gelecek kaygısı yaşamanız mümkün değil. Bu bir aldatma ya da inkar değildir. Sorunlarınızdan kaçmıyorsunuz; tam tersi. Şimdiyi görmezden gelip geleceğe takılıp kalmak, inkarın en son şeklidir. Kaygının şaşmaz formülüdür.

Burada sizin fark etmeyebileceğiniz çok derin bir şey daha oldu. Sen saf bir gözlemciydin. Siz, Benlik, zihniniz düşünürken ve bedeniniz ve duyularınız çevrenizle etkileşime girerken aynı zamanda gözlemliyordunuz. Olan bitene sessiz tanık oldun. Bu, gerilimden, endişeden ve suçluluk duygusundan uzak bir hayat yaşamanın anahtarıdır. Bu*içten içe düşün.*Şimdi ve burada olana dikkat etmek zihni ve bedeni canlandırır. Dikkat etmek insanoğlunun sayısız hastalığına derman olacak rahatlatıcı bir merhemdir.

Ne zaman kaygılı, kaygılı, hüsrana uğramış ya da stresli hissetseniz, gelecek düşünme pratiği yapıyorsunuz demektir. Gelecek düşüncesinin panzehiri, zihninizi şimdiki zamana geri getiren Kişisel farkındalıktır. Dikkat edin ve duyularınızın sizi canlandırmasına izin verin. Dışarı çıkın ve yukarı bakın. Bulutların ve kuşların gökyüzü tarafından nasıl desteklendiğini gözlemleyin. Sadece gökyüzüne bakmayın, içine bakın. Derinliğini ve genişliğini hissedin. Bunun sizi nasıl daha derin ve daha geniş hissettirdiğine dikkat edin. Gözlerinizi kapatın ve her yönden gelen her sesi dinleyin. Gün boyu her şeye dikkat edin. Günün sonunda daha fazla enerjiye sahip olacaksınız çünkü Kişisel farkındalık enerji tasarrufu sağlar. Sadece farkında olduğunuzda hayatınızda çiçek açan güç, güzellik ve neşe karşısında şaşkına döneceksiniz.

Can sıkıntısı imkansız hale geliyor

Şu ana kadar egzersizler, saf Benliğinizi tanıyabilmeniz için düşüncenizi bugüne getirdi. Size zihin ya da beden olmadığınızı, nesnelerin ve düşüncelerin ötesinde bir varlık olduğunuzu gösterdiler.

Dikkat ederek her iki dünyanın da en iyisine sahip olursunuz. Benliğiniz, yaşamın şefkatli güzelliğinin ortaya çıkmasını izleyen gözlemci, sessiz tanıktır. Benlik yapmakla ilgilenmez; sadece yolculuğun tadını çıkarıyor. Bu Ben'im, sizin temel doğanız eski ve bilgedir. Yaptığı işin hiçbir çaba gerektirmeden tamamlanacağını bilir.

Benliğinizi kaybedip olağanüstü dünyanın koşuşturmasına kapıldığınızda acı çekmeye başlarsınız. Basitçe gözlemleyerek, akılsız faaliyetlerin zararlı etkileri etkisiz hale getirilir. Gözlem yapmak yalnızca stresi ve endişeyi ortadan kaldırmakla kalmaz, aynı zamanda işte, evde ve oyundaki etkinliğinizi de artırır.

Kendinin farkında olduğunuzda, Benliğe bağlı olan her şeyden destek alırsınız. Benliğiniz sonsuz ve sınırsız olduğu için her şeyle bağlantılıdır. Gözlemlediğinizde, şu anda olup bitene dikkat ediyorsunuz. Saatin ne kadar geç olduğu, ışıkları kapatmayı hatırlayıp hatırlamadığınız ya da akşam yemeğinde suşi mi yoksa yengeçli kek mi yediğiniz hakkında düşünceleriniz yok. Düşünceleriniz şu anda olup biteni yansıtıyor. İçsel düşündüğünüzde, tam o anda neyin şekillendiğini görecek ve onun bütünün tamamlayıcı ve işleyen bir parçası haline gelmesini izleyeceksiniz. Bu çok güzel, hayranlık uyandırıcı ve tamamen normal. Kişisel farkındalık sıradan olanı yeni hale getirir ve can sıkıntısı imkansız hale gelir.

Gelecek Kendi Başının çaresine bakacaktır

Her an kendi içinde tamamdır. Anı başarılı kılmak ve hayatınızı tamamlamak için ihtiyacınız olan her şey bu andadır. Hayatınızın her anı bütünlüğün efervesan incileriyle parlıyor. Tek yapmanız gereken onlara dikkat etmek. Ve sonra tek yapmanız gereken, hayatınızı tanımlayan harika insanlara ve olaylara dönüşmelerini izlemeye devam etmektir.

Aklınız başka yerde olduğunda, şu anda ne düşündüğünüze, ne yaptığınıza dikkat etmediğinizde kanatlarınızın altında ortaya çıkan güzellikleri kaçıracaksınız. Yaşamınızın koşullarını değiştirmeye çalıştığınızda bunu zihninizle yaparsınız. Ve daha önce de gördüğümüz gibi zihniniz yaratılışın yalnızca bir parçasıdır. Büyük resim yok. Biraz bilginin tehlikeli bir şey olduğunun söylendiğini duydum. Bu durumda buna şüphe yok. Şimdiki zamana dikkat ettiğinizde gelecek kendi başının çaresine bakacaktır. Dene. Şaşıracaksın.

Ana NoktalarBölüm 6

- Gelecek düşüncesi gelecek hakkında verimsiz düşünmektir. Kaygı, endişe, stres, sinirlilik, korku ve çok sayıda fobi yaratır.
- Şu anda yaptığınız işe tüm dikkatinizi verdiğinizde gelecek hakkında endişelenmeniz mümkün değildir.
- Şimdiyi görmezden gelip geleceğe takılıp kalmak, inkarın en büyük eylemidir.
- Gelecek düşüncesinin panzehiri, Kendinin farkında olmak, şimdiki zamanın tamamen farkında olmaktır.
- Şimdiyi tam bir dikkatle gözlemlerken can sıkıntısı imkansız hale gelir.
- Her an kendi içinde tamamdır. Tamamlanmanız için bu anın doluluğunu gözlemlemenizden başka hiçbir şeye ihtiyacınız yok.
- Bugüne dikkat ettiğinizde gelecek kendi başının çaresine bakacaktır.

Bölüm 7

eBİZİMPSORUNLARATEKRARNOT THEPSORUN

“Hayat yiyecekten, beden de giyecekten daha önemli değil mi? Ve Hanginiz kaygılanmakla ömrüne bir saat bile katabilir?”

— MATTA 6:25, 27

Evsiz Zihin

Birkaç hafta önce evsiz bir adam bana yaklaştı. Bir süre önce geri dönerdim ya da kendimi daha iyi hissetmeme yetecek kadar parayı verirdim. Ama bu sefer farklıydı. Bir arkadaşımla sohbet eder gibi sohbet etmek için durdum. 7-Eleven'dan sosisli sandviç almak için benden para istedi, ben de adını sordum. Yüzünde hafif bir şaşkınlık belirdi ve bana adının Thomas olduğunu söyledi.

Thomas'a onun hakkında bilmek istediğim soruları sordum ve o da konuşmaya istekliydi. Bana evini nasıl kaybettiğini ve geleceğe dair korkularını anlattı. Hayatının endişe, suçluluk ve güvensizlikle dolu olduğunu söyledi. Ona aynı korkuları taşıyan milyoner arkadaşlarımın olduğunu söyledim.

Bana hayatı hakkında daha fazla şey anlatırken dikkatle dinledim. Geçmişinden, geleceğinden ve daha sonra geçmişinden bahsetti. Geçmişinden suçluluk duygusunu, pişmanlığı, üzüntüyü ve kederi çıkardı. Gelecek vizyonu kaygıyı, gerilimi ve korkuyu yansıtıyordu. Konuştuğumuz sırada geçmişinden ve geleceğinden gelen bu duygular onun içinde canlıydı. Zihninde hayatı olan filmi oynatırken gözleri üzerime odaklandı.

Bir süre sonra durdu ve teselli sözleri bulmak için bana baktı. Gülümsedim ve ona "Şu anda sorunların nerede?" diye sordum.

Bir an sessizce durdu ve sonra cevap verdi: "Evimi kaybettim, işim yok, ben..."

"Şu anda!" Söyledim. “Şu anda acı çekmene neden olan sorun nedir? Geçmişinizi ve geleceğinizi düşünmeyi bıraktığınızda, sadece bu anla baş başa kalırsınız. Şu an nasıl hissediyorsun?"

"Tamam, sanırım," diye mırıldandı Thomas.

“Sana şu anda sorunlarının nerede olduğunu sorduğumda, bir saniyeliğine durakladın ve sonra 'sorun' kasetini yeniden çalmaya başladın. O anda olup bitenlere dikkat etmediniz, bunun yerine gelecek/geçmiş düşüncenizi yeniden başlattınız. Bu kısa sessizlik sırasında sorumu düşünürken hiçbir sorun yaşamadın.

“Hepimizin bizi zorlayan koşulları var. Bir evin ya da işin olmaması koşullardır. Koşullar sorun değildir. Zihniniz onlara yararsız ve zarar verici duygular yükleyene kadar sorun haline gelmezler. Acınızı yaratan, zihninizin evsizliğidir. Endişe işsizliğe ne kadar yardımcı oluyor? Eskiden sahip olduğunuz evin yasını tutmanın evsizliğe ne kadar faydası oldu? Koşullar gerçektir. Sorunlar zihinde yaratılır.

"Sana tekrar sorayım Thomas. Şu anda sorunlarınız nerede? Hangi durum bu kadar bunaltıcı ki benimle bu anın tadını çıkaramıyorsun?

Görüşü içe doğru döndüğünde bu sefer daha uzun süre durakladı. Çok geçmeden yüzü rahatladı; bu, düşüncesindeki değişikliğin bir yansımasıydı. Sonra gözyaşları akmaya başladı ve şöyle dedi: “Şu anda kendimi iyi hissediyorum. Hala sorunlarım olduğunu biliyorum, yani koşullar ama şu anda kendimi daha hafif ve huzurlu hissediyorum.”

“Şu anda insan olmanın ne demek olduğunu paylaşıyoruz.” Ona söyledim. “Burada birbirimizle birlikteyiz, şu an için özgürüz. Şu anda olup bitenlere dikkat ederek aklımız bu ana odaklanır. Ve bu an, zihnimizin hayal ettiği korku dolu uydurmalardan her zaman daha huzurlu ve verimlidir. Gece gökyüzü açık, esinti yumuşak ve şehrin sesleri huzur verici.

“Endişelenmenin ne faydası var? Bunu durdurmak için sadece bu anı kucaklamanız gerekiyor. Zihniniz geçmişten kaçıp geleceğe doğru koştuğunda, şimdiyi unutur. Ve şimdiki zaman, zihindeki sorunları iyileştiren merhemdir.” Biraz daha konuştuk ve sonra Thomas bana kocaman sarıldı, topuklarının üzerinde döndü ve sosisli sandviçi tamamen unutarak gecenin karanlığında kayboldu.

Birkaç akşam önce yollarımız tekrar kesişti. Eski dostlar gibi konuşmaya başladık. Bana iki yarı zamanlı iş bulduğunu ve tekrar kiliseye gitmeye başladığını söyledi, ben de ona benim hayatımı değiştirdiğini söyledim.

Thomas'a "Kendimi senin gözlerinde yeniden keşfetmek iyi hissettiriyor" dedim.

Doğada Sorun Yoktur

Sorunlar nelerdir? Sanırım bunlar zorluklar, aksilikler, engeller veya genel olarak amaçladığımız hedefe bir şekilde müdahale eden bazı koşullar olarak adlandırılabilir. Doğada sorunlar yoktur. Sorun yaratmak için bir insan gerekir.

Biz insanlar bir sorunu bizim dışımızda bir şey olarak görme eğilimindeyiz. Hoşnutsuzluğumuzun nedeninin başka insanlar, şeyler veya koşullar olduğunu hissederiz. Bir sorunu tespit ettiğimizde, onu ortadan kaldırmaya koyuluruz; bu arada mutluluğun sorunun sadece diğer tarafı olduğunu hissederiz ve onu yenersek mutlu olacağımızı hissederiz. Bunun da ötesinde, zihnimizin gölgelerinde bir yerlerde, tüm sorunlarımızı ortadan kaldırırsak sonsuz mutluluğa kavuşacağımız umudu yaşıyor.

Sorun yaşamayan birini tanıyor musunuz? Sizce bunlardan hiç vazgeçecek miyiz? Görünüşe göre düşüncemizde temel bir kusur var. Zihnimizin bir kısmı bize problemsiz olduğumuzda mutlu olacağımızı söylüyorsa ve sorunlarımızın hiçbir zaman bitmeyeceği konusunda hemfikirsek, o zaman nihai olarak asla mutlu olamayacağımız gerçeğiyle nihayet yüzleşmek zorundayız.

Sorunların büyümemize ve gelişmemize izin verdiğini belirtebilirsiniz. Neye dönüşeceğiz? Açıkçası, mutsuz problem çözücüler olması gerekirdi. Ne zaman bir sorunu yensek, onun yerine başka bir sorun ortaya çıkıyor. Bir sonraki savaşa hazırlanırken huzur ve başarı duygusu hızla kaybolur. Hayat, ara sıra huzur ve mutluluk veren bir dizi deneme, aksilik, kriz, çıkmaz ve sıkıntıyla tanımlanır. Hayattaki tek şey bu mu? Olması gerektiği gibi miydi? Öyle olduğuna inanmıyorum. Senin de öyle olduğunu düşünmüyorum.

Hayat zorluklarla doludur. Her zorluk ayrı bir durumdur. Örneğin, mali bir zorluk, kirayı ödemek için yeterli paramızın olmadığı anlamına gelebilir. Bir durum ya da zorluk, biz ona olumsuz bir duygu yükleyene kadar sorun haline gelmez. Kiramızı ödemenin zorluğu

kaygı, öfke, hayal kırıklığı, suçluluk veya korku gibi zayıflatıcı duygulara yenik düşmedikçe sorun haline gelmez. Yani bir problemin iki yönü olduğunu görüyoruz: durum ve ona yüklediğimiz olumsuz duygu(lar). Hayat her zaman zorluklarla dolu olacak, ancak zayıflatıcı duyguların dizginlerini serbest bırakmasına izin vererek acı çekmemiz için kesinlikle hiçbir neden yok. Sonuçta, eğer bu zorluklara çözüm bulma çabalarımızı sabote eden duygular tarafından engellenmezsek, hayatımızın zorluklarıyla çok daha etkili bir şekilde başa çıkabiliriz.

Bir cevap var. Bu gizemi çözmenin anahtarı algımızdadır. Tek yapmanız gerekenin düşüncelerinizi değiştirmek olduğunu ima etmiyorum. Bu hiçbir zaman bizi tam olarak tatmin edecek şekilde çalışmadı. Olumsuz düşünceleri moral verici olanlarla değiştirmeyi deneyebilir ya da kendinize defalarca dünyayla gerçekten barışık olduğunuzu söyleyebilirsiniz. Sorunu yaratan motivasyonları veya koşulları bile anlamaya çalışabilirsiniz. Veya teslim olup bunu karmaya yazabilirsiniz. Bu yaklaşımların hiçbirinin genel mutluluğunuz üzerinde kalıcı bir etkisi olmayacaktır. Bunlar zihnin değişen kumları üzerine inşa edilmiş zihinsel modellerdir.

Ortak bilinçteki zihin sorunlar yaratır. Yani sorun sorun değil. Sorun, tüm uyumsuzlukların kaynağı olan zihindir. Shakespeare şöyle demiş: "İyi ya da kötü diye bir şey yoktur, ama düşünce onu öyle yapar." Cevap düşüncemizi düzeltmekte yatıyor. Peki bunu nasıl yapacağız? Düşünerek mi? Küçük sorunları büyük sorunu, yani zihni kullanarak çözmeye çalışırsak, giderek daha fazla sorun yaratırız. Anlaşmazlıkları ve anlaşmazlıkları çözmek için dünyaya baktığımızda, yanlış yönlendirmenin kurbanları oluyoruz. Dünya barışına yönelik hiçbir resmi bildiri işe yaramadı. Hiçbir hükümet vatandaşlarına barışı ilan edemez. Vatandaş bunu kendi adına yapmalı. Huzurlu bir dünya bireysel barıştan doğar, tersi değil.

Bireysel barış ancak bireysel zihninizin dışına çıktığınızda gerçek olabilir. İşte o anda sorunlar sona erer. Kendin ve geri kalanımız için sorun yaratmayı bırak. Kişisel farkındalık, karmanın çarkını kırar ve sizi yıldızların etkisinin ötesine taşır. Kendinin farkında olduğunuzda, sizin için bu kadar hayal kırıklığı, sürtüşme ve uyumsuzluk yaratan olumsuz etkilerin dışına adım atmış olursunuz.

Hiçbir Şeyi Takdir Etmemek

Kendimizi bulmak kolaydır; bunu istediğimiz zaman yapabiliriz. Eğer sadece orada olmak tüm sorunlarımızı ortadan kaldırıyorsa ve bunu yapmak bu kadar kolaysa, o zaman neden bu kadar büyük ölçekte acı çekmeye devam ediyoruz? Aslında neden kimse acı çekiyor?

Bu hemen hemen bir anlayış meselesine indirgeniyor. Anlamak takdir etmeyi besler. Ve Öz-farkındalığın dünyamız üzerinde sahip olduğu ince fakat dikkat çekici derecede derin etkiyi takdir edemedik. Kendinin nasıl farkında olunacağını bilmek işlenmemiş bir elmastır. Bunu gelişigüzel bir kenara atmamalı ve yaşamlarımızı korku ve hayal kırıklığından neşe ve sevgiye dönüştürmek için orada olmanın gücünü gözden kaçırmamalıyız.

Her ne kadar bunu kabul etmekten hoşlanmasak da, etrafında toplandığımız bayrak anlık tatmin gibi görünüyor. Teknoloji bize emek tasarrufu sağlayan olağanüstü bir dizi cihaz, oyuncak ve eğlence sundu. Kitlelerin afyonu olan televizyon artık uzaktan kumanda olmadan işe yaramaz hale geldi. Yaşamın temposu warp hızına yaklaşıyor ve gemimiz parçalanıyor. Bizi geçmişimizden ayırmaktan başka bir anlamı olmayan bir geleceğe balıklama çığlık atıyoruz.

Öte yandan öz-farkındalık sessizdir, saftır ve kimlikten yoksundur. Bu nedenle, Benliğimizi hatırladığımızda meydana gelen mutlak dönüşümün değerini küçümsemek yanıltıcı derecede kolaydır. En azından başlangıçta durum böyledir. Değer vermeyi öğrendiğimiz şeyin tam tersidir. Benlik, ellerimizle ya da aklımızla kavrayabileceğimiz bir şey değildir. Bunu hayatımızın sakıncalı bir kısmını alt etmek veya kontrol etmek için kullanamayız. Bu şekilde çalışmıyor. Bu basitçe budur. Ve bu nasıl*BTİ*şler.

İzlenen Tencere Asla Kaynamaz

Hatırlayacağınız gibi eylem ve algılarımız düşüncemizden, düşüncemiz duygularımızdan, duygularımız ise ne kadar güvende olduğumuzdan doğrudan etkilenir. Eğer oradaysak, yani şu anda olup bitenlere dikkat ediyorsak, güvendeyiz. Eğer Ben'im'i unutursak, mevcut olmayız. Düşüncelerimize hapsolduğumuzda ve Ben'im unutulduğunda güvensiz hale geliriz.

Mevcut olduğumuzda, ne düşündüğümüzün ve yaptığımızın farkındayız. Gözlemlemediğimizde, ortak bilinçte olduğumuzda neredeyiz? Neden, psikolojik zamana takılıp kalıyoruz. Başka bir deyişle zihnimizde kayboluyoruz.

Zamanı zihnimizin yarattığını biliyoruz ve sorunlarımızın nedeninin de bu zihin yapımı zaman olduğunu biliyoruz. Bir sonraki soru şu olmalı: "Zihin neden böyle bir şey yapsın?" Cevabı bulmak için zihnin en incelikli kısmına çok yakından bakmamız gerekiyor. Sınırsız Ben'im ilk önce zihin biçimini almaya başladığında neler olacağını izlemeliyiz.

Ben'im saftır ve biçimsizdir, ancak zihnimiz de dahil olmak üzere kozmostaki her şeyin kökenidir. Ben'im ısınmaya başladığı bir nokta var ve oldukça şaşırtıcı bir şey oluyor. Hiçbir şeyden bir şey çıkıyor.

Sıcak bir sobanın üzerine bir tencere soğuk su konulduğunda, kuvvetli bir şekilde kaynamaya başlayana kadar birkaç aşamadan geçer. İlk önce sudaki konveksiyon akımlarını göreceksiniz. Su ısındıkça daha kalın ve dalgalı görünüyor. Daha sonra tencerenin dibine yapışan çok küçük kabarcıkların oluştuğunu göreceksiniz. Zamanla kabarcıklar büyür, gevşer ve yüzeye doğru yükselir. Son olarak, kabarcıklar büyüdükçe ve yüzey şiddetli bir şekilde çalkalandıkça büyük bir hareketlilik ortaya çıkar.

Zihnin yaratılışı böyle bir şeydir. I Am ısındıkça dalgalar oluşur. Bu dalgalar küçük düşünce baloncuklarının oluşmasına neden olur. Minik baloncuklar adeta zihnin derinliklerinden kopup zihnin yüzeyine doğru yöneliyor. Zihnimizin yüzeyine çıktıklarında, burası düşüncelerimizin farkına vardığımız yerdir.

Ben'im'in ilk dalga benzeri hareketi zihnin derinliklerinde gerçekleştiğinde, Ben'im artık "Ben'im" der. Bu çok inanılmaz. Ben-im hâlâ biçimsizdir ama aynı zamanda zihin olarak da biçim almıştır. Ben-im dinginliktir ve zihin harekettir. Zihin hareket ediyor Ben-im. Ben-im, sessizlik ve hareketin birlikteliğidir. Kaynayan kap benzetmemizde Ben-im, durgun, soğuk sudur. Isınıp kaynadıkça suda konveksiyon dalgaları ve ardından kabarcıklar görüyoruz. Ancak bu formlar suyun farklı ifadelerinden başka bir şey değildir. Tamamı sudur. Tüm yaratılış - galaksiler ve atomlar, çiçekler ve gökdelenler, sen ve ben hepimiz hareket halindeyiz.

Bu noktada sizin de Ben-im olduğunuzu unutmamanız çok önemlidir. Konveksiyon dalgamızın suyun ısınmasından kaynaklandığını varsayalım.

tencerenin dibi canlıdır. Diyelim ki düşünebiliyor, hareket edebiliyor ve tepki verebiliyor. Bu dalganın, daha soğuk olan durgun suyun ısınmasıyla oluştuğunu unutmamak önemlidir. Eğer dalga gerçekten hareket eden Ben-im olduğunu unutursa, kendisini diğer tüm su formlarından ayrı görecektir. Sınırsız su algısını kaybedecek ve kendisini yalnızca suyun konveksiyon dalgası biçimindeki sınırlı bir ifadesi olarak görecek. O zaman kendisini sadece bir baloncuk olarak görecektir. Genişledikçe ve yüzeye doğru yükseldikçe keyif alacaktır. Bizim baloncuğumuz diğer baloncukları izleyerek eninde sonunda yüzeye ulaşacağını ve patlayacağını biliyor. Pop, ölmek üzere olan baloncuk konuşmasıdır. Şimdi, analojilerin kendi sınırlamaları var ve bence bu konuyu biraz abartıyoruz, ama siz anladınız. Ben'im olduğunu unutan ve kendi bireyselliğine odaklanan insan, patladığı ana kadar yükselen diğer baloncuklarla birlikte izole bir hayat yaşayacaktır.

Öte yandan, eğer bir dalga hem hareket ettiğini hem de hareketsiz olduğunu gözlemleyebilseydi, o zaman hangi biçimde olursa olsun (dalga, kabarcık veya patlama) hâlâ her zaman var olan su olurdu. Sondan korkmadan değişim döngülerinin tadını çıkarmak özgür olurdu. Sonuçta baloncuk patladığında tekrar şekilsiz suya dönüşür. Son, her yerde mevcut olan suyun başka bir ifadesidir.

Öz-farkındalığı uyguladığınızda, Ben'im'in farkında olursunuz ve Ben'im olan her şeyin desteğini kazanırsınız. Fiziksel veya zihinsel formunuzdan yalıtılmış değilsiniz ve bedeniniz yaşlandığında veya zihniniz karardığında acı çekmeyeceksiniz. Ben-im zamanın ötesinde var olduğu için, zamansızlıkla uyumlanırsınız. Unutmayın, zaman yanılsamasını yaratan zihindir. Bundan şu sonuç çıkıyor ki, formunuz ve zihniniz kayıp gittiğinde ve Ben'im okyanusuyla yeniden birleştiğinde, siz hâlâ Öz'ünüz, her yerde mevcut olan Ben'im olarak var olursunuz.

Ölümsüzlüğün sırrı burada yatıyor. Çoğumuz için zihnimiz sürekli bir düşünce kaynamasıdır. Uyandığımız andan uykuya daldığımız ana kadar, zihnimiz aktif olarak keşfetmek için yeni şeyler arar veya geçmişimizdeki işe yaramaz senaryoları yeniden canlandırmaya devam eder. Zihinsel statik, her gün günün düzenidir. Günümüzde o kadar yaygın ki normal kabul edilen bu hiperaktif zihin, büyük miktarda enerjiyi boşa harcar ve başımızı sürekli belaya sokar.

Bir şeyi ya da birini sizi deli edecek kadar düşünmeye devam ettiniz mi? Hiç kendinizi “Keşke aklımı kapatabilseydim” derken buldunuz mu? Bu “kaynayan düşünceler” kontrolden çıktı

çünkü sorununuzla özdeşleştiniz ve Ben'im'i unuttunuz. Düşünmeyi bıraktığınızda ve düşünme yeniden başlarken farkındalığı sürdürdüğünüzde, Benliğinizle aynı hizaya gelmiş olursunuz. Üzerinizde sakin bir yıkama hissedeceksiniz. Kendinizi daha enerjik ve yaratıcı hissedeceksiniz ve sonuçta yaşamınız ihtiyaçlarınız ve arzularınızla uyumlu hale gelecektir. Kişisel farkındalık, ruhun harika bir özgürleşmesidir ve kendinize verebileceğiniz en büyük hediyedir.

Ana NoktalarBölüm 7

- Doğada problemler yoktur. Sorun yaratmak için bir insan gerekir.
- Sorun yaratan, bir duruma yüklediğimiz duygudur.
- Sorunları yenmek huzur getirmez. Bu sadece daha fazla sorun getirir.
- Birçok insan hayatını sahip olduğu sorunların türüne göre tanımlar.
- Sorun sorun değil. Sorun zihinde.
- Benlik sorunları düzeltmek için kullanılamaz. Ancak Öz'ü gözlemlediğimizde sorunların olumsuz etkilerinden uzak yaşarız.
- Sessiz Ben'im hareket etmeye başladığında bu hareketin farkına varır ve şöyle der:*Ben aklım.*Yaratılıştaki her şey, siz de dahil, hareket ediyor Ben-im.

Bölüm 8

HNEDENÖVercomeHUYGUNLUK

“Gözlem olduğunda ve dolayısıyla düşünce hareketi olmadığında - yalnızca korkunun tüm hareketini gözlemleyerek - toplam korkunun sonu.”

— J. KRISHNAMURTI

Ego ve Korkunun Sonu

Sessizlik okyanusuna dönelim; Ben-im. Şimdi ilk ince hareketi, ısınan suyun hareketine benzer bir şeyi hayal edin. Ben şimdi şekillendi. Bu aklın yaratılışıdır. Eğer Ben-im, zihnin hareketi olarak kendisinin farkındaysa, her şey yolundadır. Ancak, eğer Ben-im, her zaman mevcut olan Benlik kendini unutursa ve yalnızca zihin olarak farkındalığı sürdürürse, temel sorun anlaşılmış olur. Zihin kaynağını unuttuğunda kendisini tamamen yalnız olarak algılar. Korkunun ilk kıvılcımı ateşlenir. Korkudan doğan bu ilk kıvılcıma ego diyoruz. Acı çekmenin işleyişine ilişkin araştırmamıza buradan başlayacağız.

Korku, Benliğin ayrılmasında doğar. Zihin Benliğini unuttuğunda ego, zihni kontrol eden varlık haline gelir. Zihin, düşünmenin, hissetmenin özelliklerini ve güvenliğin soyut niteliğini ifade eder. Güvensizlik egoyu harekete geçirir. Ego, güvenliği yeniden ele geçirmek için düşünmeyi ve hissetmeyi kullanır. Egonun istediğini sandığı şey, tüm "kırlardaki hayvanlar ve havadaki kuşlar" üzerinde hakimiyet kurmaktır. Kısacası ego, Benlik olmak ister. Tüm enerjisini ve kaynaklarını savunmaya ve fethetmeye harcar. "Her şey" sonsuz ve kavrayışlarının ötesinde olduğundan, egonun açlığını, onu birbiri ardına besleyerek tatmin etmesi mümkün değildir. Bu egonun ilk hatasıdır ve

her türlü acının nedeni. Ne yazık ki ego, başarılı olduğunu düşündüğünde bile sefil bir şekilde acı çekmeye mahkumdur.

Ego asla dinlenmez. Hiçbir zaman uzun süre memnun hissetmez. Hiçbir zaman bütünlük hissi vermiyor. Ego, Benlikten ayrılmanın bıraktığı boşluğu doldurmak için her şeyi kendine toplar. Nesnelerin arasında araştırma yapmak boşunadır, çünkü huzur hiçbir zaman nesnelerde bulunmaz.

Ego korku içinde yaşar. Ben-im ile birleşirse kendi varlığının yok olacağından korkar. Korku onun hem folyosu hem de yakıtıdır. Ego, düşmanlarını tespit edip yok edebilmek için kendisini düşmanlarından ayırır. Nihai tahakküm fikri sahte bir kontrol duygusu doğurur. Bölüp fetheder, sonra kendi tuzağına düşer. Daha fazla fetih, daha fazla ayrılık getirir. Daha büyük bir ayrılık duygusundan daha da büyük bir korku doğar. Ego, boğulmakta olan, kamışlara tutunan ve kurtarıcısına her şeyin kontrol altında olduğuna dair güvence veren bir adamdır.

Bu basit yanlış anlama dünya çapındaki çatışmaların kaynağıdır. Akıl, düşünen zihnin karar veren kısmıdır. Akıl, nefsin etkisi altında ayrılık yolunu seçer. Egonun yaptığı şey, kendi kendisinin otoritesi haline gelmektir. “Benim vasiyetim yerine gelsin” diyor. Descartes "Düşünüyorum öyleyse varım" derken akıl ile aklın Yaratıcısı arasındaki bu ayrılığı savunuyordu ki bu çok büyük bir hataydı. Ego tarafından kontrol edilen zihin tam değildir; büyük resmi göremiyor.

Ego Mutlu Olsa Bile Endişelidir

Bütünlük egonun kapasitesinin ötesindedir. Benliğin farkındalığı bizi bütünlüğe, yani resmin tamamına açar ve ego onunla olan iletişimini kesmiştir. Ego, okul bahçesinde blöf yapan ve gürültülü iddialarda bulunan zorbaya dönüşür. Tüm zorbalar gibi ego da korkar ve yalnızdır.

Ego, Benlikten ayrı hissettiğinde, her düşünce, duygu, söz ve eylem onunla yeniden birleşmeye adanmıştır. Ama bir ikilemi var. Kendi algılanan egemenliğinden vazgeçmek istemiyor. Ve böylece ego, hayatının parçalarını bir araya getirmeye zorlayarak bütünlük bulmacasını tamamlamaya çabalar. İyi bir iş bulur, bir aile kurar, kişisel gelişim kitapları okur ve hepsini bir arada tutan ipi asla keşfedemez. Ego mutlu olsa bile bu mutluluğun uzun sürmeyeceği endişesini taşır. Çünkü uzun sürmüyor. Mutluluk ve zevk arayışı, neşe ve huzurun yüzeysel ödülleridir

ayrı olmaktan vazgeçti. Çılgınca tamamlanma arayışında ego, kedi benzeri bir yırtıcıya dönüşür. Dalgalanan duygularla, mantık ve analizin kılıcı andıran dişlerini göstererek dünyaya saldırıyor. Ancak Birlik dünyasında Darwin'in yasaları işlemez. Gerçek güç teslimiyette bulunur ve evrim, ilkel masumiyet durumuna geri dönmek anlamına gelir.

Zaman + Düşünce = Korku

Kötü bir ormanda kaybolmuş bir çocuk gibi, ego da her gölgede canavarlar görür. İnsanlığı rahatsız eden sorunları anlamamıza yardımcı olan 5000 yıllık bir metin olan Bhagavad-Gita, korkunun "ikilikten doğduğunu" açıklıyor. Ego kendisini tek Benlikten ayrı olarak gördüğünde dualite ortaya çıkar. Ayrılıktan sonra dünyaya karşı egodur. Ego'nun tek amacı dostlarını bulmak ve düşmanlarını engellemektir. Egonun tüm yaşamı bu savaşa adanmıştır; o her zaman savaş halindedir. Bu savaş ancak egonun korkusundan vazgeçip Benlikle yeniden bir araya gelmesiyle sona erebilir.

Korku mekanizmasının incelenmesi, egonun birliğe karşı savaşının büyüleyici bir keşfidir. Gökkuşağının tüm renklerini karıştırın ve siyah elde edin. Tüm yaygın duyguları, hatta "olumlu" olarak kabul edilenleri bile karıştırdığınızda korku elde edersiniz. Korkunun içinde kıskançlığın, öfkenin, şehvetin, kederin, üzüntünün, endişenin, açgözlülüğün vb. tohumları bulunur. Psikolojik zamanın sularıyla beslenen bu olumsuzluk tohumları filizlenir ve Öz-farkındalığın narin filizlerini boğan sarmaşıklara doğru filizlenir.

Korkunun bir diğer adı da psikolojik zamandır. Düşünce geçmişe veya geleceğe doğru hareket etmeye başladığında korku doğar. Bir filozof ve ruhani öğretmen olan Jiddu Krishnamurti, korku denklemini bize ödünç veriyor. Formülü, zaman artı düşüncenin korkuya eşit olduğunu fark ediyor. Bu basitçe, düşünce hareket ettiğinde korkunun oluştuğu anlamına gelir.

Zamanın zihin tarafından, daha doğrusu egodan etkilenen zihin tarafından yaratıldığını unutmayın. Zaman, geçmişten geleceğe bir akışın olduğu yanılsamasıdır. Tek bir düşünce, tıpkı bir filmdeki tek kare gibi, yalnızca şimdidir. Düşünce tamamlandığında artık yoktur. Bir düşünceyi hatırlarsanız, onu şimdi hatırlarsınız. Zihniniz size bir geçmişin olduğunu söylüyor ama onu üretemiyor. Sadece şimdiki zamanda düşünceler üretebilir. Geçmişteki düşünceleri düşünebiliyor musun? Tabii ki yapamazsınız. Tanım gereği geçmiş

gitmiş. Zaman korkuyu, korku da zamanı yaratır. Ve her gelecek/geçmiş düşüncesiyle ego güçlenir.

Zamanın ortadan kaldırılması korkunun ortadan kaldırılmasıdır. Korkunun/zamanın ortadan kaldırılması egonun ölümünü getirir. Zamanı/korkuyu/egoyu nasıl sonlandırabiliriz? Öz farkındalık! Biz sadece zihni otomatik pilotu kapatarak bilincin zihnin gelecek/geçmiş koridorlarında dolaşmasını durdururuz. Geçmişi ya da geleceği ziyaret etmeyi seçersek, gözlemci olarak Benliğimizi de yanımızda getirdiğimizden emin oluruz. Gözlemci, zaman nehrinde sürüklenmememiz için şimdiki zamana olan çapamızdır. Bu kitapta sunulan egzersizlerden herhangi birini tam bir dikkatle gerçekleştirdiğinizde, korkuyu anında yeneceksiniz.

Şimdi korkunun nelerden oluştuğuna daha yakından bakalım. Bunu yapmak için daha önce sunulan zihinsel modeli temel alacağız.

Bayan Çılgınlığı Sürmek

Zihinsel modele korkuyu dahil edeceğiz. Bunun zamanla birlikte egoyu da devreye sokmak anlamına geldiğini zaten biliyorsunuz. Eğer ego kendisinin de Ben'im olduğunu hatırlarsa, o zaman güvende oluruz, Kendinin farkındayız. Güvenliğimiz sarsılmaz olduğunda, sağlıklı duyguların ve net yaratıcı düşüncenin tadını çıkarırız. Eylemlerimiz ve algılarımız o zaman çevreyle uyumlu hale gelir, hayat neşeli ve yaratıcı olur.

Ancak Ego'nun başka fikirleri vardır. Patron olmak istiyor. Ego, gerçek patronu, yani Ben'im'i unutmak için elinden geleni yaparken tüm övgüyü alır. Ben-im'i unutmak için ego zamanı icat eder. Zaman, gelecek ve geçmiş, farkındalığımızı şu anda olup bitenlerle eğlenmekten alıkoyuyor. “Şu an” farkındalığı zamanı durdurur. Egoyu atlayan bilincimiz, Ben'im'i kıyafetteki gerçek beyinler olarak tanır.

Şu ana kadar tüm bu teorinin ilginç olduğunu düşünüyor ancak korkunuzu nasıl ortadan kaldırabileceğini merak ediyor olabilirsiniz. Yapamaz. Bu, biz insanların binlerce yıldır desteklediği düşünce tarzıdır ve henüz işe yaramadı. Teori ve düşünme, Benliğin doğrudan algılanmasının yerini tutamaz. Anlamak zihnin bir ürünüdür ama ancak bulunduğunuz yerden başlayabilirsiniz. Çünkü düşünüyorsun, başladığın yer burasıdır. Ama düşüncenin ötesinde bir farkındalığa geçiş yapmalısınız. Teorinin değeri var

iki yol. İlk olarak, fikirlere ve kavramlara tutunmak heyecan verici olabilir, ancak sonunda bunların kendi başlarına huzur getirmediğini kabul etmek zorunda kalacaksınız. Bu farkındalığın ardından kişinin huzuru, bulunduğu yerin ötesinde arama olasılığı artar. İkincisi, bazılarınızın ilgisini barış deneyiminin kök salmasına yetecek kadar uzun süre tutabilir. O zaman bilgiyi bir kenara bırakabilir ve sadece Kendiniz olmanın tadını çıkarabilirsiniz.

Korku Karanlık, Çok Yönlü Bir Mücevherdir

Şimdi elimizdeki göreve odaklanalım. Çoğu hesaba göre, kelime*korku* belirsizdir ve kötü tanımlanmıştır. Ve bununla ilişkili güçlü duygular nedeniyle bu bizim için genellikle sorun değildir. Karanlık, çok yönlü bir mücevher gibidir. Farklı açılardan baktığımızda bir dizi olumsuz duygu geri yansır. Taşı biraz çevirirseniz öfkeyi yansıtırız; birkaç derece daha ve suçluluk duygusunun parıltısını hissediyoruz. Tüm yansımalar bir dereceye kadar acı vericidir. Acıyı dindirmek için ortak bilinçte akılsız yaşamanın anestezisini uyguluyoruz. Bu, korkunun ölmesi yerine çoğalmasını teşvik eden yanılsamanın kısır merhemidir.

Herhangi bir zamanda sessizleşir ve dikkat edersek, içimizde bir miktar duygusal rahatsızlık buluruz. Aklımızın bir köşesinde sessizce çalışıyor olabilir. Buzdolabı motorunun homurtusu gibi etrafta olmasına alıştık. Ya da uyandığımız andan derin uykuya daldığımız ana kadar karşımızda olabilir. Çoğumuz uç noktalar arasında gidip geliriz.

Aramızda herhangi bir rahatsızlığın farkında olmayanlar var çünkü bunu görmezden gelmeyi tercih ediyoruz. Hayatımızın meselelerine çok yoğun bir şekilde odaklanıyoruz. İşkolik olabiliriz ve bundan gurur duyabiliriz. Ayrıca bu amansız korkuyu alkol, uyuşturucu, seks, yiyecek veya diğer bağımlılık yaratan faaliyetlerle de yok edebiliriz.

Gölge hayatlarımız korkunun arka planına karşı savrulur, ancak ara sıra veya sıklıkla öfke, suçluluk, can sıkıntısı, endişe vb. olarak yüzeye çıkar. Zevk ve mutluluk deneyimlerimizin gelmesi yavaş gibi görünür ve asla gerçekten huzur içinde olmamıza yetecek kadar uzun süre ortalıkta kalmaz. Zevk ve mutluluk, göreceğimiz gibi, egonun bize ilerleme kaydettiğimizi düşündüren sinsi aygıtlarıdır. Soru şu; ilerleme nereye doğru? Peki oraya ne zaman varacağız?

Kim olursanız olun, nerede olursanız olun, yaşam durumunuz ne olursa olsun, geçici zevk ve mutlulukların ötesine geçebilir, tam bir huzur ve neşe içinde yaşayabilirsiniz. Cevap orada değil, ne de zihninizde. O, tam burada, şu anda farkındalığınızdadır.

Duygular ve Duygular

Öfke, gurur, endişe, üzüntü ve diğer duygular ile*Duygular*huzur, neşe ve mutluluk? Basitçe söylemek gerekirse, duyguların var olmak için nedenleri vardır, ancak Eufeeling'lerin yoktur. Eğer kızgınsan, bir nedenden dolayı kızgınsındır. Örneğin diş macunu tüpünü üst kısmından sıktığınız için eşinize kızabilirsiniz. Birini kaybettiğiniz için üzgün olabilirsiniz. Faturaları ödeyemediğiniz için endişeleniyor olabilirsiniz. Farkında olsak da olmasak da her duygunun koşulları vardır.

Eufeelings (“coşkulu duygular”ın kısaltması) koşulsuz duygulardır. Varolmak için bir nedenleri yoktur veya buna ihtiyaçları yoktur. Onlar sadece. Mesela barış her yerde her zaman vardır. Kendinin farkında olduğunuzda, düşündüğünüz veya yaptığınız her şeyle birlikte huzuru deneyimleyeceksiniz. Hatta onun başından beri orada olduğunu bile fark edebilirsiniz, ancak siz ona dikkat etmediniz. Huzur, koşullu duyguların duygusal ortamına kapılmadığınız zamanki doğal varoluş halinizdir.

Koşullu duygular zihnin yaratımlarıdır ve zamana yakalanırlar. Egonun bölme ve fethetme ihtiyaçlarına hizmet ederler. Tüm koşullu duyguların zıtlıkları vardır; örneğin mutlulukta üzüntü vardır ve sevgide izolasyon vardır. Ve her zaman geçmişle ya da gelecekle ilişkilendirilirler. Duyguların karşıtları yoktur. Zihnimizin ötesinden gelirler ve gerçek doğamızın ifadeleridir. Bunlar, Öz-farkındalığın zihindeki yansımalarıdır.

Diğer Duygular sessizlik veya dinginlik, sevinç, mutluluk veya koşulsuz sevgi, vecd ve birliğin huşu deneyimidir. Eufeeling'ler kendi başlarına dururken zihinde koşullu duygular üretebilirler. Saf neşe deneyimi onu keşfetmenizi bekliyor. O, Ben-im deneyiminde zihnin ötesinde sizi bekliyor. Saf neşeyi deneyimlediğinizde, bu zihinde zevk veya mutluluk duyguları uyandırabilir. Zihnin ötesinden gelen duygu, zihinde mutluluk olarak algılanır. Bu durumda, koşullu "mutluluk" duygusu hala bir var olma nedenine ihtiyaç duyuyordu. Bu sebepten

Eufeeling neşesiydi. Öfke ve şehvet gibi koşullu duygular başka koşullu duygulara da yol açar. Ancak koşullu duygular asla Duyguları üretemez.

Bu üzerinde düşünülmesi gereken çok önemli bir nokta. Egonun ayrılık ihtiyacını gidermek için zihinde üretilen duygular ile sonsuz uyum ve huzuru destekleyen Eufeeling'ler arasında ayrım yapmalıyız. Bunu yapmazsak, dünyamızı yok oluşun eşiğine getiren duygusal çalkantıların dönen çarkına zincirlenmiş kalacağız. Bir kez anlaşıldığında, çözümü oldukça kolaydır. Önce huzurun, neşenin ve sevginin evrensel uyumunu deneyimleyin ve şifanın içten kendiliğinden ortaya çıkmasına izin verin.

Korku – Kurt

Korku bir duygudur. Aslında korku, hayatınız boyunca biriktirdiğiniz tüm koşullu duyguların toplamıdır, bu yüzden sizi bir gölge gibi takip eden o tedirgin edici, kemiren duyguyu tanımlamak çok zordur. Bu korku bir kısım suçluluk, iki kısım hayal kırıklığı ve yedi kısım endişenin bir karışımı olabilir. İşleri daha da karmaşık hale getirmek için, bu genel korku diğerleriyle ve diğerleri de diğerleriyle karışır, ta ki siz hepsinin büyükbabasını yaratana kadar, biz buna sadece korku diyoruz. Kaynayan bu duygu yoğunluğu ve rahatsız edici duygulardan kaçınma eğilimimiz göz önüne alındığında, duygusal moronlara dönüşmemiz hiç de şaşırtıcı değil. Ama artık aptal olmayacağız. Tedavi çok yakın. Bir sonraki nefesinizden, bir sonraki düşüncenizden daha yakın.

Zaman zihinde belirdiğinde gelecek ve geçmişin kefenine bürünür. Zamana eşlik eden korkular da gelecek ve geçmiş olarak ikiye ayrılabilir. Eckhart Tolle kitabında*Şimdinin Gücü*bunları bizim için kategorize etti. Düşünceleriniz geleceğe odaklanıyorsa, bir tür endişe, huzursuzluk, endişe, sinirlilik, gerginlik, korku, stres veya gurur yaşayabilirsiniz. Kendinizi şu soruyu sorarken bulacaksınız:*Farzedelim . . .?*Öte yandan, düşünceleriniz geçmişe giderse, duygularınız suçluluk, pişmanlık, kırgınlık, üzüntü, kendine acıma, kırgınlık, affetmeme veya kederi içerecektir.

“Peki” diyorsunuz, “kızımın ziyarete geleceğini düşündükçe mutlu oluyorum. Bu geleceğe yönelik bir düşünce.” Bu çok doğrudur. Ancak bu mutlu düşünceyle birlikte gelen düşünceleri incelerseniz, her zaman şunu bulacaksınız:

olumsuz olanlar. Örneğin, onun gelmesine sevinebilirsiniz ama onun güvenli yolculuğundan ya da son ziyaretinde aranızdaki anlaşmazlığın bitip bitmediğinden endişeleniyorsunuz. Ve çıktığı o aptal adamı da yanında getirip getirmeyeceğini biraz sinirlenerek merak edebilirsin. Aynı şey geçmişe dair düşünceler için de geçerlidir. Hoş bir anınız olabilir ama üzüntü, pişmanlık ya da bazı olumsuz duygulara dair düşünceleriniz de orada olacaktır. Ortak bilincinizin hemen ötesinde gezindikleri için onları tanımakta zorluk çekebilirsiniz. . . ama oradalar.

Mutluluk—Koyun Kılığına Girmiş Kurt

Daha da kötüsü kurnaz ego, en acımasız hileyi tasarladı. Mutluluk, zevk, heyecan ve hatta aşk gibi olumlu duygular, olumsuz olanlardan daha büyük acılara neden olur. Ego gerçek anlamda yanılsamanın efendisidir.

Mutluluk aslında mutluluk değildir. Bu noktayı tam olarak anlamamız gerekiyor. Bu bir yanılsamadır. Mutluluk kılık değiştirmiş acıdır. Bu bir hayalet - elle kavranamayan baştan çıkarıcı bir sis.

Bu nasıl olabilir? Hayatımızı gerçekleştirmeye adadığımız duygular nasıl oluyor da bize bu kadar büyük acılar yaşatabiliyor? Cevap basit. Mutluluk ve keyif koşulludur, ancak koşulların uygun olması durumunda hayatımızda ortaya çıkar. Peki hangi koşulların bize mutluluk getireceğine kim karar veriyor? Neden, eski düşmanımız ego.

Hala kafan mı karıştı? Mutluluğa daha yakından bakalım. Seni ne mutlu eder? Yeni bir araba mı, daha fazla para mı, yeni keşfedilen aşk mı? Tabiki öyle. Şu anda birisi bana bir milyon dolar verseydi çok sevinirdim. Mutluluk, bir şeyler yolunda gittiğinde hissettiğin o güzel duygudur. Zevk, zevk ve tatmin, mutluluğun yalnızca farklı dereceleridir. kelimesini kullanacağım *mutluluk*tüm olumlu duyguları içerecek şekilde.

Mutluluğun korkunun zıttı olduğunu söyleyemeyiz çünkü mutluluk korkunun bir parçasıdır. Mutluluk olmasaydı korku, zihninizin kıyılarına vuran soğuk, kara bir gölden başka bir şey olmazdı. Korkudaki öfkeyi yaratmak için yüksek fikirli mutluluk rüzgarları gerekir.

Tüm yaşamın acıdan kaçıp zevke yönelmesi doğaldır. Bu davranış, tüm türlerin hayatta kalması için genetik olarak kodlanmıştır. Birlikte geldi

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

İnsanoğlu, özfarkındalığın ilk parıltılarından önce faaliyet gösteriyordu. Elbette bu bir hayatta kalma içgüdüsü. Ancak insanda bu, Ben'im'in farkına varılmasından daha azı, Benlik'le birleşmeye yönelik daha derin bir özleme neden olduğu için, Benlik arayışına evrilmiştir. Benlikle Birlik acıyı ortadan kaldırır. Zamanın yaralarını iyileştirir ve ruhu sonsuz Mutlulukla yıkar.

Aradığımız şey bütünlükle birliktir ama egonun sunduğu şey bu değildir. Ego acıyı parçalar halinde sunar. Mutluluk bir parça acıdır çünkü koşullara bağlıdır.

Mutluluğu Kontrol Edemezsiniz

Milyoner olmaya karar veren çocuğun hikayesini seviyorum. "Şehrin en zengin adamı olacağım" diye söz verdi. “Saygı duyacağım ve kıskanacağım ve şehrin merkezine heykelimi dikecekler. Büyük bir başarı elde edeceğim ve sonsuza dek mutlu yaşayacağım. Ve böylece kasabayı terk etti ve o gün planı üzerinde çalışmaya başladı. Burnunu bileği taşında, omzunu çarkta ve gözünü kalede tuttu. Nihayet hayatının sonunda bir milyon dolar biriktirmişti. Yaşam boyu planlarının gerçekleştiği ve hak ettiği takdiri kazanacağı için çok mutluydu. Nihayet burnunu bileği taşından, omuzunu da çarktan kaldırıp eve döndüğünde, küçük kasabanın altında petrol bulunduğunu ve tüm kasaba halkının milyarder haline geldiğini gördü.

Çoğumuz kendimizle sessiz anlaşmalar yaparız. Eş seçmek, simit satın almak veya İspanyolca konuşmayı öğrenmek gibi her şeye başvurabilirler. Ancak para bizim amaçlarımız açısından en kolay örnektir. Anlaşma şu şekilde olabilir: “Bu hafta 1000$ kazanırsam mutlu olacağım. 900 dolar kazanırsam daha az mutlu olacağım. Eğer 1000 dolardan fazla kazanırsam çok mutlu olacağım.” 1000 dolara nasıl karar verdiniz? Nihai kararda hangi faktörler etkili oldu? 2.000$ kazanırsan ve hepsini vergi olarak alırsan ne olur? Anlıyorsun? Mutluluğunuz pek çok duruma bağlıdır ve bunların hepsini kontrol etmeniz mümkün değildir. Yani mutluluğu asla kontrol edemezsiniz çünkü değişkenler sonsuzdur. Bu sizin deneyiminiz değil mi? Çevrenizde mutluluğu kontrol eden birini görüyor musunuz? Bu yapılamaz.

Mutluluk kontrol edilemez ama acıya sebep olan şey bu değildir. Mutluluğun ilk etapta kontrol edilmesi gerektiği inancı ortaya çıkıyor

kalp ağrısı ve üzüntü. Mutlu olmadığınıza inandığınız anda oyunu kaybetmişsiniz demektir. Mutluluğun bir şekilde zıt bir acıya sahip olduğuna inanıyorsanız, artık iki şeye sahipsiniz. Egonun dualite oyununu oynuyorsunuz.

Size iki şey sunulduğunda, amacınız için hangisinin daha iyi olduğuna karar vermeniz ve birinin diğerinden daha iyi olduğuna karar vermeniz gerekir. Birinin peşine düşüp diğerini ortadan kaldırmaya karar veriyorsunuz. Daha sonra, 1000$'lık örnekte yaptığımız gibi seçiminizi nitelendirirsiniz. Bu, Kendinizin farkında olmadığınız sürece, yaşamınızın her gününün her saniyesinde kendini sonsuza kadar tekrarlayan bir kısır döngüdür.

İnsanın doğuştan gelen bütünlük arzusu, egonun kendi varlığını koruma ihtiyacı tarafından çarpıtılır. Egonun etkisi altında zihin, birliğe yönelik ilkel dürtüyü hisseder ve bunu bir mutluluk arayışı olarak yorumlar. Mantıksal olarak kötüyü ortadan kaldırması ve iyiyi artırması gerektiğini düşünür, oysa gerçekte ihtiyaç duyulan tek şey Kendinin farkında olmaktır.

Ego çeşitlilikle gelişir. Hayatta kalabilmek için çatışmaya ihtiyacı var. Çatışma ne kadar büyük olursa, ego da o kadar canlı hisseder. Böylece ikilik yanılsamasını, olumlu ve olumsuz duyguları, arkadaşları, serveti ve şöhreti döndürür. Çeşitlilik yanılsamasını yaşadığımız sürece ego güçlendikçe acı çekeceğiz. Ben'im'i hatırladığımız anda tüm acılar sona erer. Bu bizim seçimimiz. Gerçekten acı çekmeyi ya da ondan kurtulmayı seçebiliriz. Aksine deneyimlerimize rağmen, bizi sürekli aşağıya doğru döndüren şey, mutluluğun bizi duyguların karanlık girdabından bir şekilde çekip çıkaracağı yanılsamasıdır. İnanın bana, hangi yarıkürede olduğunuzun ya da girdabın saat yönünde mi yoksa saat yönünün tersine mi döndüğünün bir önemi yok. Her durumda sonuç aynıdır: acı ve ıstırap.

Mutlu gibi görünsek bile aklımızın bir köşesinde şöyle diyen bir ses vardır:*Bu uzun sürmeyecek. Yakında buharlaşacağı fikrine alışın. Mutsuzluk geliyor. Yakında kendini tekrar yalnız hissedeceksin.*Bu gezegene yerleşmemizin nedeni bu mu? Uzun bir mücadele hayatı yaşamak, bir an için hazzın zayıf bir zirvesine ulaşmak ve sonra diğer taraftan daha fazla mücadeleye kaymak mı? Öyle düşünmüyorum. Sen de öyle.

Harika! Tüm Umudunu Kaybettin

Bana sık sık umut öldüğünde her şeyin kaybolduğu söylenir. Ben de buna şöyle cevap veriyorum: "Tüm umudunuzu yitirene kadar acı çekmeden yaşayamazsınız." Umut, egonun uydurduğu bir başka büyük aldatmacadır. Umut zamanın bir eseridir. Sanırım benimle birlikte incelemek için bir dakikanızı ayırırsanız bana katılacaksınız.

Bir cümleye başladığımızda *Umarım,* gerçekte ne diyoruz? Geleceğin daha iyi olacağını teyit ediyoruz. Şu anda arzuladığımız ve sahip olamadığımız her şey gelecekte bize sağlanacaktır. Gelecek hakkında ne biliyoruz? Mevcut değil. Asla var olmayacak. Umut da mutluluk gibi, korkudan ilham alan hayal gücü dışında herkesin kavrayamayacağı titreyen bir yıldızdır. Kelimenin gerçek anlamında elde edilemez. Umut ve mutluluk, psikolojik zamanın dolaşmış dalları dışında mevcut değildir.

Bize umudunun olmadığını söyleyen bir kişi, genellikle arzu ettiği hedefe ulaşma çabasından vazgeçtiği anlamına gelir. Benlik arayışında bu aslında çok iyi bir şeydir. İstediğini elde etmek için çaba göstermeyi bıraktığı anda ihtiyacı olanı almaya başlar. Sınırlı benliği veya egosu dışındaki kaynaklardan yardım almaya kendini açar.

Teslim olduğu anda tüm faaliyetler durur. Aklı hala yerinde. Sessizlikten şekil alabilecek her şeye açık hale gelir. Bir çıkmaza girdi ama pes etmedi. O sadece evrenin bir sonraki hamleyi yapmasını bekliyor. Kendini Evrensel Zeka'ya teslim etti.

Arjuna ve Yaşam Şarkısı

Bhagavad-Gita'ya genellikle "Hayat Şarkısı" denir. Bu, iyinin kötüyü devirmesinin hikayesidir, ama sonuçta, Öz'ü aramanın ve bulmanın hikayesidir. Öğretileri, 5000 yıl önceki yazılarında olduğu gibi bugün de geçerlidir. Hikaye başlarken, aydınlığın ve karanlığın güçlerini temsil eden iki büyük ordu, yaşam savaş alanında toplanmıştır. Işık ordusunun başındaki ana karakter Arjuna, artan olumsuz güç fırtınasına karşı savaşmaya hazırlanıyor. Bir okçu olarak işi basittir. Doğruların dünya üzerinde yeniden nüfuz sahibi olabilmesi için, egemen negatif güçleri öldürmesi gerekiyor. Ancak Arjuna'nın ciddi bir çatışması vardır. Savaş alanında işini yapabilmek için aile üyelerini, öğretmenlerini ve arkadaşlarını öldürmesi gerekiyor. Güçlü olumsuz güçlerin etkisi altına girdiler ve iyi güçlere karşı silaha sarıldılar. Bu senaryo bizim için bile yabancı değil

Bugün. Çaresizlikten, korkudan ya da cehaletten dolayı pek çok iyi insan tarih boyunca tiranların arasına katılmıştır. Aklımdaki en canlı örnek, milyonlarca iyi niyetli insanın iç acıları ve daha iyi bir dünya için hararetli ve mantıksız bir umutla yönlendirildiği Nazi savaş makinesidir.

Peki Arjuna ne yapacak? Eğer iyilik için savaşırsa ailesini öldürür. Mücadele etmezse olumsuzluk dünyayı saracak. Arjuna, derinden şefkatli bir kalple dengelenmiş, büyük zekaya sahip bir adamdır. İyinin ve kötünün toplanan fırtına bulutları arasında arabasında otururken karar veremiyor. Tamamen kaybolan Arjuna yayını bırakır ve ana teslim olur. Bu ikilemi çözmek için yalnızca zihninin yeterli olmadığını biliyor ama aynı zamanda Evrensel Zekanın, daha büyük Benliğin bunu yapabileceğini de biliyor. Arjuna teslim olur olmaz düşüncesinde bir boşluk yaratır. Bu dinginlik içinde ne sorunlarını çözmeye çalışır, ne de öfke ya da kendine acıma gibi zararlı ve dikkat dağıtıcı duygular yaratır. Onun teslimiyeti, evrensel düzenin süzülmesi ve farkındalığının çözüme açılması için bir alan yaratır. Ve olan da tam olarak budur. Arjuna'nın Benliği, Lord Krishna olarak şekillenir ve vizyonunu şefkatle sorunlarının öneminin ötesine taşır.

Bu dikkat çekici sahne ilk bölümde karşımıza çıkıyor. Bhagavad-Gita'nın geri kalanı insanların yarattığı sorunları çözmeye adanmıştır. Temel olarak sorun bizim sorunlarımız olmadığı konusunda bizi uyarır. Sorun sınırlı zihinlerimizdir ve Benliğin ışığının eylemlerimizi aydınlatmasına yetecek kadar uzun süre düşünmeyi bırakmalıyız. O zaman düşüncemizi yeniden başlattığımızda sorunlardan öte, evrensel düzenin desteğiyle olacaktır.

Tanrı'yı Ziyaret Etmek İçin Bir Yan Gezi

Bu fırsatı, yoldan biraz uzaklaşmak ve Tanrı'yı nasıl anladığımla ilgili sorularınızı yanıtlamak için kullanmak istiyorum. Tanrıyı benim bildiğim gibi tanıman önemli değil. Bu çok saçma. Tanrı'yı yalnızca kendi gözlerinizle görebilirsiniz ve olması gereken de budur. "Tanrı, birbirimize söyleyeceğimizi umarak, her birimizle farklı konuşur" deyişinin değeri vardır. İki nedenden dolayı algılarımı sizinle paylaşıyorum. Birincisi, bir çiçek, bir kaya veya masmavi bir gökyüzü gibi, kişisel değer bulabileceğiniz Tanrı'nın başka bir ifadesidir. Bunu olduğu gibi kabul edin; basit bir paylaşım

insan diğerine. İkincisi ve daha işlevsel olarak, Tanrı'yı nasıl gördüğümü anlamak, aşağıdaki gibi kelime ve ifadeleri nasıl kullandığım konusundaki kafa karışıklığını ortadan kaldırmaya yardımcı olacaktır. *Benlik, Ben-im, mükemmel düzen, iç huzur, saf zeka, mevcudiyet,*veya *mutlak sessizlik.*Buradaki amaçlarımız açısından bu kelimeler eş anlamlıdır ve bunları birbirinin yerine kullanabilirsiniz. Kelimelere takılıp kalmayın. Hiçbir kelime size Tanrı deneyimini tanımlayamaz veya veremez. Benim işim, deneyimlerinizle boşlukları doldurmak için ilham alacağınızı umarak, Tanrı'ya birçok farklı yönden yaklaşmak. Bir düzeyde, Tanrı'nın bir bisiklet lastiğinin göbeğine benzediğini söyleyebiliriz; tüm jant telleri göbeğe çıkar. Zamanın ve geleneğin izin verdiği ölçüde Tanrı'ya çok sayıda söz sunuyorum. Bir yol önerebilirim ama yolculuk yalnızca senindir.

Tanrı'ya bakmanın bir başka yolu da onun göbek, jant telleri, lastik, lastikteki hava ve lastiğin doğal işlevi olduğudur. Bu ikinci görüş benim deneyimime daha yakın ama yazdıklarım her iki yaklaşımı da aynı anda yansıtıyor. Her ikisinde de tamamen evinizde olmayacaksınız. Bunu kendi başınıza bulacaksınız.

Hayatımın bir döneminde, Krishna'nın Arjuna'ya yaptığı gibi, Tanrı da bana form olarak göründü. O zamandan bu yana, Tanrı'nın formu zamanın ötesinde, sınırsız uzayda eriyip gitti. Büyük ve küçük her şeyin, Rab'bin yaklaşan ayakları önünde toza dönüştüğünü söyleyen bir söz vardır. Bana göre “her şey” Rab’bin fikrini ve formunu da içeriyordu. Aslında ben tüm formların enerji dalgalarından oluştuğunu ve enerjinin formsuz mevcudiyetten ortaya çıktığını görüyorum. Bana göre işler sağlam değil. Boşlukta titreşiyorlar. Bazen masanın neden titreyip yok olmadığını ya da kaldırımın ayaklarımın altında parçalanmadığını merak ediyorum. Bir şekilde tuhaf ama yine de tamamen doğal ve çok rahatlatıcı.

Sessizlik özellikle yoğun olduğunda nesneler arasındaki mesafe azalıyor gibi görünüyor. Pek çok kez uzanıp siyah gökyüzündeki ayı çekip soluk, berrak bir mücevher gibi inceleyebileceğimi hissettim. Evrendeki her şey, her şeyi, aralarındaki iletişim yoluyla değil, hareketsiz bir Biliş sayesinde bilir. Otomobili karınca yiyenden farklı kılan sınırlar, onlara nüfuz eden ve onları çevreleyen varlığın onları birleştirmesi nedeniyle ikincil bir rol üstleniyor.

Fizyolojik olarak bu zamanlarda uzayın uzayda hareket ettiğini hissediyorum. Yürüdüğümde sanki hava etrafımdan değil de içimden geçiyormuş gibi oluyor. Eklemlerim sıvı ve gevşek, sanki zahmetsizce oradan oraya süzülüyormuşum gibi görünüyor.

Vücudumdaki her hücre sessizliğin ışıltısını içen bir çiçek gibi. Kendimi beslenmiş ve tamamen güvende hissediyorum.

Bu kelimeyi ilk defa kullandığımı fark etmişsinizdir. *Tanrı.*Bu tek kelime, birçok önyargılı fikri ve çelişkili duyguyu beraberinde getirir. Daha fazla ihtiyacımız olmayan bir şey olan kafa karışıklığı yaratma eğilimindedir. İster Tanrı olsun, ister sessizlik, ister mükemmel düzen olsun, söze takılıp kalmayın. Kelimeler hayalettir ve temsil ettikleri şeylerle karıştırılmamalıdır. Aynı şekilde, şeyler de hayalettir ve öyle görülmelidir. Hediyeyi Verici ile karıştırmayın. Veya daha doğrusu, hediyeyi, Vericinin bütünlüğü olarak düşünmeyin. Benim için Tanrı'yı tanımlamaya çalışmak, boşuna yapılan nihai bir egzersizdir. Bana Tanrının kim ya da ne olduğunu sorun, size bilmediğimi söyleyeyim. Benim Tanrı tanımım basitçe şudur: “Bilinemez.” Bana göre bu en yüksek bilgidir; Tanrıyı bilmemek.

Thomas Aquinas şöyle demiş: "İnsan aklının tüm çabaları tek bir sineğin özünü tüketemez." Onun kitabında*Farkındalık,*Analojilere meraklı bir Cizvit rahibi olan Anthony de Mello (kendi kalbime göre bir adam), CS Lewis'in şu sözlerini aktardı: "Bu, sarı renkte kaç dakika olduğunu sormak gibi." De Mello, Tanrı'nın niteliklerini tartışmanın saçmalığını açığa vurarak konuyu detaylandırıyor. Neredeyse herkesin soruyu "çok ciddiye aldığını" söylüyor. De Mello şöyle diyor: "Bir kişi sarı renkte yirmi beş havuç olduğunu söylüyor, diğer kişi 'Hayır, on yedi patates' diyor ve birden kavga ediyorlar." Eğer en büyük bilgi bilmediğini bilmekse, o zaman en büyük cehalet bildiğini düşünmek olmalıdır. Tanrı'yı bildiğiniz yanılsaması sizi sınırlı algı ve fikirlere zincirleyecek ve zihniniz, Tanrı'yı zihinsel kalıbınıza sığdırmak için büyük bir çaba harcayacaktır.

Tanrı deneyimim bende hiçbir şey bilmediğim ve her şeyin anlamlı olduğu hissini uyandırıyor. Yapabileceğimin en iyisi bu. Yazılarımda umabileceğim en iyi şey, düşüncenin zorluklarını aşmanıza ve sonuçta kendi Tanrınızı kendi tarzınızda deneyimlemenize olanak tanıyan tanımlayıcı ancak duygusal açıdan tarafsız kelimeler ve benzetmeler kullanmaktır. Bununla birlikte, hadi umutsuz olma işine devam edelim.

Umutsuz Olmaya Dönüş

Dualarınızda, İlahi Olan'ın sizin aracılığınızla çalışmasını, sizi İlahi İrade'nin elinde bir araç haline getirmesini istemiş olabilirsiniz. Sizce bu nasıl yapılıyor? İlahi İradenin sizin sınırlı ve rahatınıza düşkün iradenizi alt edip sizi davranmaya zorlayacağını mı sanıyorsunuz? Bu şekilde çalışmıyor. Sonsuz düzene sahip bir evren neden kuvvet kullanarak bizim seviyemize insin ki? Eğer buna mecbur olsaydın, hayatın akışına uymayı nasıl öğrenebilirdin?

Bir şeyin olduğundan farklı olmasını umduğumuzda, var olana, evrensel düzene karşı bir güç yaratmış oluyoruz. Şu anda var olanın yeterince iyi olmadığını, değiştirilmesi gerektiğini söylüyoruz. Aslında Universal Intelligence'a bunun saçmalık olduğunu söylüyoruz ve kendisini bizim imajımıza göre düzeltmesini istiyoruz. Bu biraz benmerkezci bir yaklaşım değil mi? Başarılı eylemlerle destekleyebilirsek bu sorun olmayabilir ancak bu konudaki geçmiş performansımız oldukça kasvetli.

Yönümüz olmadığında çılgınca bir yön bulmaya çalışırız. Öyle görünüyor ki, yanlış olsa bile, bir yönlendirmeye can atıyoruz. Yönümüzü kaybettiğimizde paniğe kapılırız ve kafa kafaya mücadelenin içine, hayal kırıklığı, suçluluk ve kendine acımanın duygusal havuzuna dalarız. Her zaman bir şeyler yapmamız gerektiğini düşünüyoruz. Her ne pahasına olursa olsun hiçbir şey yapmamaktan kaçınılması gerektiğini düşünüyoruz ama yine de her şey Hiçlikten geliyor. (Bu konuda daha fazla bilgiBölüm 14: “Nasıl Bililmez.”)

Hiç umudum yok derken, kendim yapmaya çalışmaktan vazgeçtiğimi kastediyorum. Ama vazgeçtiğim şey nedir? İfadeyi değiştirmeyi tercih ederim *pes etmek*kelime ile*teslim olmak*.Teslim olmak, işlerin daha iyi olması için geleceğe bakmadığımız anlamına gelir. Bu, Benliğin farkında olduğumuz ve bu sonsuz olasılıklar halinden hangi seçeneklerin ortaya çıkacağını görmeyi beklediğimiz anlamına gelir.

Arjuna pes etmedi. O sadece zihinsel sularını bulandırmayı bıraktı ve çamursuz zihninde İlahi rehberliğin parlamasını bekledi. Teslim oldu. Arjuna, düşünmeden veya eyleme geçmeden uyanıklık durumuna geri çekildi. Bu tanıdık geliyor mu? Bu kitaptaki alıştırmalar sizi öncelikle bu düşünce ve eylem teslimiyeti durumuna götürdü. Bu sessiz tanıklık durumunda, düşünceniz evrensel düzenin tam düzenleyici gücünden başka bir şey tarafından yönlendirilmez. Umut sorun değil.

Her an, o anın çözümünü kendi içinde barındırır. Geleceğe umutla baktığımızda, günümüzde sunulan cevabı kaçırıyoruz. İşlerin planladığımız gibi gitmesini severiz; yani hayatın olması gerektiğini düşündüğümüz şekilde ilerlemesini isteriz. Eğer öyle değilse, o zaman biz

"yanlış" olarak değerlendirin. Biz kendi yolumuzda bir çözüm arıyoruz. Bu dar görüş, bilgi ve deneyim alanlarımızın dışında kalan yanıtları dışlar.

Ortak bilinci takip ettiğinizde zihniniz, zamansız bütünden koparak, kendi zaman yaratımının tutsağı olur. Bütünün bir parçası haline geliyor. Kendinizin farkında olduğunuzda, zihniniz bütüne yeniden bağlanır. Bütünlük haline gelir. Sınırlı hayata bakış açınızdan vazgeçtiğiniz anda, otomatik olarak evrensel düzene uygun hale gelirsiniz. Tam o anda, stresin, gerilimin ve korkunun çekilip yerini sessizlik, huzur ve neşe gibi duygulara bıraktığını hissedeceksiniz. Yaradılış düzeni sizin lehinize akıyor. Artık emeklerinizin ıstırabından kurtuldunuz. Hayatınızın her saniyesi merakla taze. Mücadeleniz, olana teslim olduğunuzda ve hayatınızın gözlerinizin önünde gelişini basitçe izlediğinizde sona erer.

Ana NoktalarBölüm 8

- Ego korkunun ilk kıvılcımıdır.
- Ego, şeyleri manipüle ederek ve kontrol ederek güvenliği yeniden kazanmaya çalışır.
- Tüm duygular, hatta mutluluk bile korkudan kaynaklanır.
- Korkunun diğer adı psikolojik zamandır. Zaman korkuyu yaratır, korku da zamanı.
- Zamanın ortadan kaldırılması korkunun ortadan kaldırılmasıdır.
- Duygular koşulludur. Duygular koşulsuzdur ve Kişisel farkındalık tarafından üretilir.
- Çatışma ne kadar büyük olursa ego da o kadar canlı hisseder. Mutluluk yanılsaması, egoyu canlı bir şekilde canlandıran dramatik bir kontrast yaratır.
- Umudunun olmaması şu anda burada olana teslim olmak demektir.
- Her an, o anın çözümünü kendi içinde barındırır.

Bölüm 9

MEMORYBENSNfazla uzatmaBENAKILLI

“Yaşadığımız önemli sorunlar aynı anda çözülemez”
onları yarattığımız düşünce düzeyi.”

— ALBERT EİNSTEİN

Bir Düşünceyi Düşündüğünüzde Nereye Gidiyor?

Bir düşünceyi düşündüğünüzde, onunla işiniz bittiğinde nereye gider? İlginç bir soru değil mi? Bu soru, "Nereden geldi?" gibi birkaç soruyu daha teşvik edebilir. veya “Farklı düşünce türleri var mı?” ve "Düşünce, düşüncemi veya hislerimi etkiliyor mu, eğer öyleyse, nasıl?" Eğer şu anda sağ beyniniz baskınsa şu soruyu da soruyor olabilirsiniz: "Kimin umrunda?" Eğer öyleysen, bir süre daha benimle kal. Yaklaşan tartışmamızı tamamen büyüleyici bulacağınızı düşünüyorum.

İlk soruya biraz daha yakından bakalım. Düşünceler nereye gidiyor? Düşünceler zihinsel enerjidir. Bir düşünce düşünüldüğünde, o enerji dağılıp geldiği yere geri döner mi? Eğer öyle olsaydı, onun var olduğuna dair hiçbir kayıt olmazdı. Görünüşe göre durum böyle değil. Düşüncelerin bir kaydı vardır ve zihinde bulunabilir. Biz buna hafıza diyoruz.

Daha ileri gitmeden önce, çok basit bir kavramın anlaşılmasını olduğundan daha da zorlaştırmaktan kaçınmak için birkaç terimi açıklığa kavuşturmamız gerekiyor. Şu anda düşünme devam ediyor. Düşündüğünüz şey şu anda gerçekleşiyor. Öte yandan düşünceler geçmişte yaşandı. Düşünceler geçmiş düşüncelerdir ve hafızada saklanırlar. Bu yüzden*düşünme*şu anda yapılır ve *düşünceler*geçmişte üretilmekteydi.

Bilim adamları bize, sahip olduğumuz her düşüncenin hafızamızda kayıtlı olduğunu söylüyor. Bir şeyi unuttuğumuz zaman hafızadan silinmemiştir; o anda onu bilinçli zihnimize getiremeyiz. Bir şeyi unutmuş olmamız onun üzerimizde bir etkisi olmayacağı anlamına gelmez.

Bilinçsiz düşünce hayatımızda pek çok soruna neden olur. Aslında bilinçdışı düşünme aslında tüm sorunlarımızın nedenidir.

Bilinçdışı düşünceyi biliyoruz; hafızanın bir yerlerinde çok eskilere sıkışmış eski şeyler. Peki bilinçdışı düşünceye nasıl sahip olabiliriz? Şu anda ne düşündüğümüzün farkında değil miyiz? Aslında zamanın yüzde 99'unda, *HAYIR,*Biz değiliz. Buna ortak bilinç denir ve sorun da burada yatmaktadır.

Hafıza Benim

İçindeBölüm 1“Ben” ve “ben” arasındaki farkı araştırdık. “Ben” evrenseldir ve sınırları yoktur ve “ben” kendimizi tanımlamak için yaygın olarak kullandığımız özelliklerden oluşur. "Ben" bizim kim olduğumuz, ne yaptığımız, neye inandığımız, kimi sevdiğimiz vb.'dir. “Ben” hafızadır. Eğer sadece “beni” tanıyorsak, gerçekte kim olduğumuza dair sadece anlık bakışları ortaya çıkaran sınırlamaları da biliyoruz demektir. Eğer zihnimiz sık sık geçmişe ziyarette bulunuyorsa, anılarda ikamet ediyoruz demektir. “Ben”in “Ben”i bilmesini engelleyen şey hafızadır. “Ben” geçmişte kaldı ve artık yok.

Bellek, düşünceleri düşüncenin üzerine koyar. “Ben”, “ben” tarafından örtülür ve geçmişimiz tarafından dışarı itilir. Ve geçmişin var olmadığını zaten biliyoruz. “Peki,” diyorsunuz, “geçmiş yoksa, şimdiki zamanı nasıl etkileyebilir?” Bu harika bir soru. Sizi geçmişe ve hatta geleceğe bağlayan zincirlerden kurtarabilecek cevap.

Geleceği veya geçmişi düşünürken, ne zaman düşünüyorsunuz? Doğru, şu anda onları düşünüyorsun. Gelecekte veya geçmişte düşünmek imkansızdır, ancak gelecek ve geçmiş hakkında düşünmek tamamen mümkündür. Bir şey hakkında düşünmek tam burada, şu anda yapılır. Yani bir geçmişin olmadığını görüyorsun. Sadece ona dair bir anınız var. Ve şimdi o anıyı yaşıyorsunuz. Bu bir yanılsama, geçmiş "ben"in daha fazlası olduğu bir rüya

şu andaki “ben”den daha önemli. Eğer illüzyona inanırsan, bir rüyayı yaşıyorsun demektir. Eğer yapmazsan uyanıksındır.

Hayatta kalmamız için hafıza gerekli değil mi? Evet, hafıza çok güçlü bir araçtır ve sürekli refahımız için kesinlikle gereklidir. Artık kötü adam olarak anıyı parmakladığımıza göre, bunun aslında hiç de anıların hatası olmadığını söylemeliyim. Arabanızın direksiyonunda uyuyakalırsanız ve araba yoldan çıkarsa bu arabanızın suçu mudur? Birisi uykuya daldı ve hafızanın karışmasına izin verdi. Hafızanız da arabanız gibi bir araçtır. Yönlendirilmesi ve bakımının yapılması gerekiyor.

Eğer hafıza kontrolü ele aldıysa, onu kimden devraldı? Kim dikkat etmiyor? Neden, “ben” elbette. “Ben” mevcut farkındalıktır. “Ben” bir geçmişi olduğuna inanmaya başladığında “ben” olur. Bu yanılsamaya inanır ve serapları destekleyen ayrıntılı bir matris oluşturmaya başlar. “Ben” uykuya daldığında, eski baş düşmanımız egomuz gizlice içeri girer ve kontrolü ele alır. “Ben” dikkat etmezken, ego bizi geleceğin ve geçmişin gerçekten var olduğuna ve iç huzurumuz için gerekli madde ve anlama sahip olduğuna ikna etmek için hafızayı kullanır.

Muhtaç egolarımızın ne kadar zeki ve çarpık olduğunu görmeye başlıyor musun? Geçmiş bize şu anda olabileceğimiz kadar mutlu olmadığımızı söylüyor. Ama eğer doğru şeyleri yaparsak ya da doğru insanları seversek gelecekte mutlu oluruz. Birçoğu şu anda tekrar uykuya dalıyor olabilir. Kendinizi “Doğru, gelecekteki mutluluklarıma hazırlanmalıyım” derken bulmuş olabilirsiniz. Ortak bilince ne kadar kolay girdiğimizi görüyor musunuz? Daha önce “düşüncesizlik”i deneyimlediniz ve sonra düşüncenizi gözlemlemeyi öğrendiniz. Gelecekteki veya geçmişteki şeyleri düşünüyor olabilirsiniz, ancak bunlar olurken düşüncelerinizin farkındaydınız. “Ben” “beni” gözlemliyordum. Sen Kendinin Farkındaydın.

Ortak bilinç bunun tam tersidir. Ortak bilinç, düşündüğünüzü unuttuğunuz zamandır. Zihniniz daha sonra her yöne dağılır ve yaşam enerjisini, mutluluğun bir sonraki düşüncenin hemen ötesinde olduğu yanılsamasına harcar. Bu biraz susuzluktan ölen ve çölde seraplara doğru sürünen bir adama benziyor. Önündeki serin, hayat veren suları görebiliyor ama onlara asla ulaşamıyor.

İşte Öz-farkındalık ile ortak bilinç arasındaki farkı gösteren güzel bir örnek. Hiç bir kitapta bir paragraf okudunuz mu ve sonuna geldiğinizde ne okuduğunuzu hatırlayamadınız mı? Senin

zihin geleceğe yapıştırıyordu ve ne yaptığınızın farkında değildi. Okuduklarınızı analiz ediyor ya da yargılıyor olsanız bile ortak bilince kapılmıştınız. Sadece okuduğunuzda ve okuduklarınıza dikkat ettiğinizde, Kendinin farkında olursunuz. Bu kadar. Basit fark budur ve bu basit fark kolektif pastırmamızı kurtaracaktır.

Bellek Akıllı Değil

Bellek akıllı değildir. Bellek, yürümek, araba kullanmak veya adınızı hatırlamak gibi otomatik şeyler için harikadır. Mesela ne zaman doğduğunu sorduğumda hiç düşünmeden hızlıca cevap veriyorsun. Üç gün önce akşam yemeğinde ne yediğinizi sorarsam cevaplamanız biraz zaman alır. Cevap için hafızanızı “aramanız” gerekir. Hafızayı aramak inanılmaz bir süreçtir ve hiç de göründüğü gibi değildir.

Hafızanın herhangi bir anın fotoğrafını çekmeye, olanın tam bir anlık görüntüsüne benzediğini düşünürdük. Araştırmacılar hafızanın hiç de statik olmadığını keşfettiler. Anlaşıldığı üzere, hafıza çok dinamik bir süreçtir ve gerçekliğin doğru bir tasviri olduğuna güvenilemez. Aslında hafıza ihtiyaçlarımıza ve arzularımıza uyacak şekilde değişir. Tek parça hafıza araştırmasında araştırmacılar, ayrıntılara dikkat etmeleri istenen deneklere bir sürüş güvenliği filmi gösterdi. Kısa filmin sonunda denekler bir anket doldurdu. Sorulardan biri şuydu: "Sürücü dur işaretinden önce mi sonra mı durdu?" Bazı gözlemciler daha önce, geri kalanı ise dur işaretinden sonra söyledi. Aslında hiçbir dur işareti yoktu. Soruyu cevaplamak için her kişinin hafızası eksik detayları doldurdu. Bellek tepkisini uygun koşullara göre şekillendirdi. Hafızamız, filmdeki sabit görüntülerden çok, bilgisayar ekranımızdaki dijital bir görüntüye benzer. Doğru yazılımla, kırmızı gözlerden kurtulabilir, resmi açıklaştırabilir veya koyulaştırabilir ve rötuşlanan resim orijinaline çok az benzeyene kadar kişi ekleyebilir veya kaldırabiliriz.

Üç gün önce akşam yemeğinde ne yediğinizi sorduğumda, "hatırlarken" düşüncenizde küçük bir boşluk var. Bu boşluk, Deneyim Bir'de düşünmenizi durdurduğunuzda karşılaştığınız boşluğa benzemez. Size “Hayatın anlamı nedir?” gibi daha zor bir soru sorsam. boşluk daha uzun olacak, sessizlik daha derin olacaktır. Genel olarak şuna odaklanmıyoruz:

düşünceler arasında boşluk çünkü ortaya çıkacak cevabı arıyoruz. Aslında cevaba o kadar odaklanmış durumdayız ki, sorunun sorulması ile cevabın ortaya çıkması arasındaki boşluğun bir şekilde sıkıntı verici, hatta verimsiz olduğunu bile düşünebiliriz.

Cevabı bildiğinizi ama bunun bilincinize yükselmediğini bilme deneyiminiz oldu mu hiç? “Dilimin ucunda” diyebilirsiniz. Ne kadar çok hatırlamaya çalışırsanız, o kadar çok zihninizin ulaşılmaz alanlarına doğru çekilir. Sonra denemeyi bıraktığınızda cevap gelir. Neden? Neden onu kendi haline bıraktığınızda cevap bilincinize bu kadar kolay ve net bir şekilde geldi? Bunun nedeni, hafızanızın statik olmaması, taşa oyulmuş olmamasıdır.

Hafızanız akışkan ve esnek bir araçtır. Kullanıcı için en avantajlı olan formu alır. Kullanıcı ya egonuzdur ya da Benliğinizdir. Egonuz, bir çocuğun uykuya karşı mücadelesi gibi sessizliğe karşı mücadele ederek, toplamak ve kontrol etmek için zihni kullanır. Kendisini kral yapacak sihirli kombinasyonu bulmak için düşünceden düşünceye atlıyor. Ego kaotik ve parçalıdır.

Ancak hafızanız Benliğin sessizliğinde yüzdüğünde sınırsız bütünlüğün, huzurun ve düzenin desteğini kazanır. Benlik aslında cevabın yüzeye çıkabilmesi için hafızayı yeniden düzenler. Bellek akıllı değildir. Hafıza aracı aracılığıyla bize cevabı veren sessiz Benliktir.

Biriyle tartışmaya girdiğinizde zihniniz her yöne fışkıran kurşunlar gibi düşünceleri ateşler. Ego tamamen kontrolü ele aldı. Sessizlik susturuldu. Hafızanız tükeniyor ve hafıza akıllı değil. Ortak bilince dahil oluyorsunuz ve kendinizi başka türlü asla söylemeyeceğiniz saçma, incitici ve hatta çocukça şeyler söylerken bulabilirsiniz. Tartışma bittiğinde ve uzaklaştığınızda, biraz sakinleşmeye başlarsınız. Göreceli sessizlik geri geldiğinde, kendinizi şunu söylerken bulabilirsiniz: “Söylemeliydim. . . ona. Bu onu gerçekten çivilerdi. Zaman geçtikçe ve sessizleşmeye devam ettikçe, zihninize daha fazla sessizlik aşılanır ve duygusal geçmişiniz tarafından daha az yönlendirilirsiniz. Bu noktada karşı tarafa biraz şefkat duyabilir ve asıl soruna çözüm bulmaya başlayabilirsiniz. Artık hafızanız ego güdümlü durumdan Kendini desteklemeye geçiş yapıyor. Sessiz ve düşünceli bir zihin zarar veremez.

Bellek Her Zaman Güncel Değil

Bir anı oluştuğu anda geçerliliğini yitirir. Bir anıyı oluşturan bilgiler (düşünme ve hissetme, duyusal girdi ve eyleme teşvik) andan ana değişir. Bazı şeylerin asla değişmediğini söyleyebilirsiniz ama bu doğru değil. Her şey her zaman değişiyor. Değişimi algılayamamamız değişimin olmadığı anlamına gelmez. Aynı nehre iki kez girilmez diye bir söz vardır. Nehirden çıkıp hemen geri dönseniz bile, ilk anda ayağınızın dibinden akan su zaten nehrin aşağısındadır. Aynı şey anılar yaratmak için de geçerlidir. Bir anının hafızaya kaydedilmesinden bir milisaniye sonra olaya ilişkin koşullar, duygular ve kişi ve nesneler çoktan değişmiştir. Aynı etkinliğe iki kez giremezsiniz.

Ortak bilinç, hafızanın mevcut olarak kabul edilmesidir. Şu ana kadar "beni" tanımlayan her şeyin güncellendiği söyleniyor ama bunun bir yanılsama olduğu çok açık. Eğer hafızanın güncelliği geçmişse ve kim olduğunuza dair duygunuzu hafızanızdan alıyorsanız, o zaman modası geçmişsinizdir. Bu doğru, güncel değilsin. Kontrolü hafızanıza bıraktığınız zaman asla güncel olamazsınız.

Bu, kendimizi içine soktuğumuz zor bir durum. Ego güdümlü hafıza bizi deli ediyor. Öyleyse ne yapabiliriz? Hafızamızı bir kanepeye yatırıp ona çocukluğuna dair sorular sorabilir miyiz? Tabii ki hayır, çünkü bu durumda analiz tamamen zaman kaybıdır. Zihnimiz bozulursa onu düzeltmek için aklımızı kullanamayız. Bu gerçekten delilik. Ve sadece zihinsel olanlara değil, tüm sorunlarımıza tam olarak bu şekilde yaklaşıyoruz. Eğer sorunları anılarla özdeşleşmiş zihin yarattıysa, o zaman zihni düzeltmek sorunları çözecektir, tersi değil.

Eğer sorun ortak bilinçse, o zaman çözüm Öz-farkındalıktır. Kişisel farkındalık, hafızanın malzemelerini mevcut olarak kabul etmez. Dikkat ettiğimizde hafızamızla çalışmıyoruz. Biz modası geçmiş değiliz; biz günceliz. Ve güncel olduğumuzda, hafızanın nihai otorite olarak değil, bir danışman olarak orada olduğunu fark ederiz. Hafıza sadece mevcut koşullarla eşleştireceğimiz önerilerde bulunur. Eğer hafızanın önerileri uyuyorsa onları kullanırız. Eğer yapmazlarsa, onları revize ederiz.

Bir zamanlar Kolombiyalı kuaför bir kadınla tanıştım. Birkaç aydır ABD'deydi ve neredeyse hiç İngilizce bilmiyordu. Sigara içiyordu

Sabahtan akşama kadar sigara içiyor ve güçlü Kolombiya kahvesi içiyordum. Uzun saatler çalışıyordu, az ve az yiyordu ve yaşam tarzıyla ilgili çok sayıda fiziksel şikayeti vardı. Saçımı kestirmeye gittiğimde kafamızı sallayıp gülümserdik, ben de “Merhaba” ve “Çok teşekkür ederim” diyerek İspanyolcaya hakim olduğumu gösterirdim. Bir keresinde ona nasıl hissettiğini sormaya çalıştım ama aslında söylediğim şey daha çok "Yatağınızın duyguları var" gibi geldi. Boş ifadesinden, işaret etmeye, baş sallamaya ve bolca gülümsemeye devam etmem gerektiğini biliyordum.

Hoş bir kadındı ve bir şekilde onun hakkında daha fazla şey öğrenmek beni cezbetmişti. Egomun, onu tanımanın hiçbir anlamı olmadığı konusunda bana kurnazca dırdır ettiğini hatırlıyorum çünkü (ve şimdi ego, argümanını desteklemek için anı ve anıyı yakalıyor) sigara içenlerin veya aşırı çalışma ve kötü beslenme nedeniyle kendilerini istismar eden insanların yanında olmamam gerektiğini. . O İngilizce bilmiyor, ben de İspanyolca bilmiyorum. Üstelik tamamen yabancı bir kültürel ve mesleki geçmişe sahip. İletişim kurabilseydik bile ne hakkında konuşurduk? "Sonuçta Frank," diye ısrar etti ego, "Entelektüel iştahı tatmin etmek için 'derin' konuşmalar yapman gerekiyor. Zaten Kolombiyalıların çoğu uyuşturucu kaçakçılığına karışmıyor mu?”

Oğlum, bu ne güveç! Düşüncelerime inanamadım. Bunların benden, daha doğrusu egonun manipüle ettiği "ben" anısından geldiklerini kabul etmek zordu. Eh, ego onları açığa çıkardıkça ve onun tuzağına düşüp geçmişimde gördüklerimle özdeşleşmedikçe bu zihinsel maskaralıkları gözlemlemeye devam ettim. Ego ağını örerken, hafızamın malzemesinden iplik çekerken müdahale etmedim. Hiçbir müdahalede bulunmadan sadece sürecin gelişmesini izledim.

Kişisel Farkındalığın Üç Derin Avantajı

Kişisel farkındalığın, müdahale etmeden gözlemlemenin bu şekilde bana çok derin üç avantajı oldu. Birincisi, katılmayarak mevcut zihinsel enerjimi geçmiş önyargılarımın ivmesine harcamadım. Bu eski depolanmış zihinsel bantların kendilerine ait enerjileri vardır. Geçmişte egonun beni mutlu etmek için kullanılacağına inanarak özgürce teslim oldum. Aldatıcı egom taze zihinsel enerjimi aldı ve onu umut yanılsamasını güçlendirmek için kullandı.

mutluluk. Egonun ilerlemesini gözlemleyerek yaşamsal enerjinin aşağı doğru akışı durdurulur.

İkincisi, hayati enerjinin egoya akışının durmasıyla ego zayıflar ve zihinlerimiz üzerindeki etkisini kaybeder. Bazen anılarımızda depolanan duygusal enerji gerçekten çok güçlüdür. Duygular kontrol altında olduğunda, kontrolden çıktığınızı hissedersiniz. Diyet yapmaya ve artık şeker yememeye karar vermiş olabilirsiniz. Sonra atıştırmalık zamanı geldiğinde, zihninizin size o çörekten bir parçanın sehpadan size seslenmesinin sorun olmayacağını söylediğini fark edersiniz. Sonra duyarsın, *Gerçekten hiç şeker yememeliyim;* ve cevap olarak, *O kadar iyiydim ki! Tek parça o kadar da acıtmaz.* İki dakika sonra, suçluluk duygusunun acı tadına rağmen üçüncü çöreğinize başladınız.

Bu zihinsel "yapmalı mıyım, yapmamalı mıyım?" çekişmesi geçmiş ile gelecek arasındadır. Geçmişte çok fazla kilo aldınız, dolayısıyla gelecekte şeker yemeyeceksiniz ve dolayısıyla o kilolardan kurtulacaksınız. Beyninizin kilo vermek isteyen kısmı şeker yemek isteyen kısmından daha güçlü olursa kilo vereceğinizi ve sonsuza kadar mutlu yaşayacağınızı düşünüyorsunuz. Üzgünüm Charlie. Bunlar aynı madalyonun iki yüzüdür ve kazansanız bile kaybedersiniz.

"İyi" ile "kötü" arasındaki bu drama, eski düşman egonuz tarafından size kolaylık sağlamak için sahneleniyor. Bunların hepsi, dikkatinizi neşenin ve sevginin gerçek kaynağından, şimdiki zamana olan dikkatinizden uzaklaştırmak için tasarlanmış duman ve aynalardır. Büyük bir iradeye sahip olsanız, tüm yağlarınızı kaybetseniz ve sağlık ve güzellik için yürüyen bir reklam panosu olsanız bile, zihninizin kutupları tarafından oradan oraya savrulmaya devam edeceksiniz. Gurur ve kibrin zihinsel mekanizmalarıyla boğuşmak zorunda kalacaksınız. Artık fiziksel olarak güzel olduğunuza göre, güzel kalmak için savaşmalısınız ki bunun kaybedilen bir savaş olduğunu hepimiz biliyoruz.

Egonun mücadelesine katılarak onun amacına ivme katarız. Aslında ego bir hiçliktir. Bir gölge gibidir, yalnızca biz onu enerjiyle beslediğimiz için var olur. Eğer onu beslemeyi bırakırsak ego solup ölür. Onu beslememek, gelecek/geçmiş fandangosunu yapmamak anlamına gelir. Dramanın içine çekilmeden sadece gözlemlediğimizde ego beslenmez.

Hiç tek taraflı bir tartışma yaşadınız mı? Bu yapılamaz. Birisi sizinle tartışmak isterse ve siz buna katılmazsanız, o zaman tartışma olmaz. Rakipleriniz sahip olduğunuz her kısayol tuşuna basmaya çalışacak. İlk başta kafaları karışacak. Orada olduğunuzu anladıklarında

Katılımcı değil de gözlemci iseniz, sizi çatışmaya çekmek için çabalarını ikiye katlayabilirler. Onların egosu sizin katılmamanızdan çok korkar çünkü bu bir kontrol kaybı anlamına gelir. Eğer rakibiniz gözlemlemeye başlarsa, o zaman onun egosunun da varlığı sona erecektir. Eninde sonunda, sizin tarafınızdan hiçbir katılım olmazsa, meydan okuyan kişi sonunda kendini tüketecek ve sizi yalnız bırakacaktır. Ancak bir kez bile hakaretlerle karşılık verirseniz, şikayet ederseniz veya konumunuzu açıklamaya çalışırsanız, size yenilenmiş bir güçle geri dönerler. Ego için de durum aynıdır. Ne kadar çok beslerseniz o kadar güçlü olur. Etkileşim olmadan tanıklık ettiğinizde ego zayıflayacak ve sonunda ölecektir. Egonun hayaleti sonsuza kadar dansın tehlikesinin soluk bir hatırlatıcısı olarak kalacak.

Gözlemlemenin üçüncü derin avantajı kesinlikle ustacadır. Kendinin farkında olduğunuzda, kişisel ilerleme yanılsamasını derinleştirmek için kullanılan hafızada depolanan enerji, saf mevcudiyeti güçlendirmek için dönüştürülür. Ne kadar çok gözlemlerseniz, gözlemlemek o kadar kolay olur. Bankadaki paradır. Bu ruhsal enerji bir kez dönüştürüldükten sonra asla kaybolmaz! Tekrar uykuya dalsanız ve egonuzun rüyasını görseniz bile, kazandıklarınızı asla kaybetmezsiniz. Günlerce süren bir yolculuk gibi, gece uykuya daldığınızda, başlangıç noktanıza değil, uyuduğunuz yerden uyanırsınız. Tekrar Öz'ünüze uyandığınızda, bu aynı saf farkındalık seviyesinde olacaktır. İvme ulaşana kadar uyanmak giderek daha kolay hale gelir. Daha sonra zahmetsiz hale gelir.

Aklımda Kolombiya

Birkaç hafta sonra kalabalık bir restoranın sigara içilen bölümünde Kolombiyalı kuaförle aynı masayı paylaşma fırsatım oldu. Aklım İngilizce bilmeyen ve sadece saçlarımın ortak olduğu bir sigara tiryakisiyle sigara içilen bölümde bulunmamam gerektiğinin nedenlerini düşünürken sabırla dinledim. Uzun ve rahatsız edici sessizlik boyunca oturup gülümserken düşüncelerimi gözlemlemeye devam ettim.

"Bu menü."

"Evet."

"İyi yemek."

"Si."

“Kalabalık restoran.”

"Evet."

Ve böyle devam etti, yemek bitene kadar hayatımızın küçük parçaları kalın sessizlik dilimleri arasında sıkıştı. Bu arada, modası geçmiş itirazların zihnimde hakimiyet kurmaya çalışmasını izledim. Hiçbir zaman müdahale etmeden, onların bilincimin yüzeyinde köpürmesini ve patlamasını izledim. Sonra onu gördüm. Balon patlayınca ortalık sessizliğe büründü! Ne kadar dikkate değer bir gözlem. Hafıza, enerjiyi aşmış, kapana kısılmış ve durgundu. Manipülatif ego tarafından harekete geçirildiğinde, beni bu zarar verici düşüncelere karşı benzer şekilde davranmaya motive edebilir. Hafızamdan akan o kötü niyetli düşüncelere tepki verebilir ve bu felaket olumsuzluk döngüsünü tekrar tekrar yaşanacak şekilde güçlendirmeye devam edebilirdim. Veya onların gelip gittiğini açıkça gözlemleyebiliyordum. Uyanık kaldığımda ve masum bir şekilde sürecin gelişmesini izlediğimde harika bir geçiş gerçekleşti. Hafızada depolanan olumsuz düşünce enerjisi, tepki verilmediğinde, kendi içsel özüm, her şeyi kabul eden Benliğim olarak tanıdığım süptil bir şifa enerjisine dönüştü.

Karma tohumlarını dikkat ateşinde yakmanın anlamı budur. Doğu felsefesinin emirlerini takip eden arayışçılar için bunu bilmek sizi özgürleştirebilir. Saf mevcudiyet içinde yaşamak, kişiyi karma, doğum ve ölüm yanılsamasından kurtarır. Aydınlanmışların “karma çarkını” kırdığını duymuş olabilirsiniz. Bilgelerin artık yıldızların etkisine boyun eğmediğini okumuşsunuzdur. Bu, astrolojinin belirlediği güçlerin artık kaderinizi kontrol etmediği anlamına gelir. Olanı gözlemlemek sizi özgürleştirecektir. Kötü karmanızı iyilikle etkisiz hale getirmeyi umarak yalnızca "iyi" düşünceler düşünmeye ve yalnızca "iyi" eylemler gerçekleştirmeye çalışmış olabilirsiniz. Şiddet içermeyen bir atmosfer yaratabilirdin ve bedava öğle yemeğini gizlice sızdıran sivrisineğe bile tokat atmazdın. Ancak ahimsa rozeti, ne kadar kaşıntılı yaranın oluştuğuna yansımaz. Saf mevcudiyet olmadan tüm bu çabalar boştur. Bu uygulamalar sadece gelecek/geçmiş fandangosunun varyasyonları değil mi? İsa sadece iyi işler yaparak cennete giremeyeceğimizi söylemedi mi?

Ucu masaya atarken sanki her şey olması gerektiği gibiymiş gibi derin bir huzur hissettim. Hafızamın yankılarını dinlemiş olsaydım, kıyafetlerimde duman olup olmadığını kokluyor ve masum bir maceraya hakim olan garip anları zihinsel olarak vurguluyor olurdum.

Aksine huzur içindeydim. Takip eden aylarda ekmeği bölüştüğüm Kolombiyalı hakkında daha çok şey öğrendim. Sonunda arkadaş olduk ve hafızamın çılgınlığına tepki vermek yerine gözlemlemeyi seçtiğim için hayatımın bazı bölümleri büyük ölçüde zenginleşti.

Ana NoktalarBölüm 9

• Hafıza “benimdir”.

• Bir geçmişin yok; ona dair sadece bir anınız var. Bellek, siz şu andayken geçmişi düşünmektir.

• Ortak bilinç, geçmiş düşüncelerin mevcut eylemlerinizi dikte etmesine izin verir.

• Bellek akıllı değildir.

• Bellek ihtiyaçlarınıza ve arzularınıza uyacak şekilde değişir.

• Bellek her zaman güncel değildir.

• Şimdinin farkında olduğunuzda hafıza, şu anda yararlı olabilecek veya olmayabilecek öneriler sunan bir araç haline gelir.

• Kendinin farkında olmanın üç avantajı şunlardır: (1) negatif enerjiyi azaltır; (2) egonun etkisini zayıflatır; (3) Benliğin farkındalığını güçlendirir.

• Benliği gözlemlemek egoyu zayıflatacak ve sonunda ortadan kaldıracaktır.

Bölüm 10

FIXINGABROKENMIND

“İnsan ırkı bunu uzun yıllardır yapıyor. Bunu fark eder bir şeyler ters gidiyor ama doğru nedeni bulamıyor.”

— DAVID BOHM

Ailemde Delilik Var

Ailemde delilik var. Sakin ol anne; İnsan Ailesi'nden, insan ırkından bahsediyorum. Elimizde sadece sopa ve mızrakların olduğu eski günlerde ne kendimize ne de dünyaya büyük zararlar veremezdik. Eğer ırkımız sona ererse, bu muhtemelen 50'li ve 60'lı yıllarda düşündüğümüz gibi bir nükleer “patlama” ile değil, daha ziyade bir “sızlanma” ile olacak. Eğer insanlık öncelikle asteroit çarpışması veya yanardağ püskürmesi gibi doğal bir felakete boyun eğmezse, kesinlikle ortak bilinç virüsüne yenik düşecektir. Panzehir Kişisel farkındalıktır. Ucuzdur, aslında ücretsizdir ve aklı olan herkesin kullanımına açıktır. İç huzuru deneyimlemek için zihnin tehdidinin ötesine geçerek başlarız. Tek bir insanın iç huzuru ve refahı yaşamaması için hiçbir neden yoktur. İhtiyaç duyulan tek şey perspektifte sessiz bir değişimdir. Şimdi zihnimizin farkında olmadan en hayati ihtiyacımıza nasıl ihanet ettiğine daha yakından bakalım.

David Bohm en sevdiğim filozoflardan biridir ve hayatım üzerinde derin bir etkisi olmuştur. O, en yüksek büyüklükte bir kuantum mekaniği teorisyeniydi. Einstein onu "entelektüel oğlu" olarak adlandırdı çünkü düşünme süreçleri birbiriyle yakından uyumluydu. Niels Bohr ve Einstein, 20. yüzyılın ilk yarısında yeni fiziğe çok değerli katkılarda bulundular, ancak iki adam arasındaki zayıf iletişim nedeniyle aktif olarak çalışamadılar.

birbirlerinin çalışmalarını desteklemek veya geliştirmek. Bohm bunu büyük bir yetenek israfı ve insanlık için büyük bir kayıp olarak gördü.

Hayatının çoğunu zihni ve onun kendisiyle ve "dış" dünyayla nasıl ilişkisini inceleyerek geçirdi. Einstein ve Bohr'un zihinlerinin nasıl çöktüğünü bulabilirse dünyanın gelecekte bu tür bir kayıptan kurtulabileceğini hissetti. Araştırmasının sonucu tıpkı adam gibi saf bir dehaydı. Bohm, zihnin düşünme biçimiyle bir sorun yarattığını ve daha sonra sorunun nedeni olarak sorunu suçladığını keşfetti. Ve sonra zihin, yanlış yönlendirilmiş zihnin yalnızca bir belirtisi olan sorunu çözmeye çalışır. Bohm, sorunların ortada olduğunu düşündüğümüzü söyledi. Zihin, çarpık politikacıların, yoksul okulların, ölmekte olan çevrenin ve artan işsizliğin düzeltilmesi gereken sorunlar olduğunu düşünüyor. Ancak Bohm, insanların tutumlarının sorunları yarattığını ve tutumların *yol*düşünürüz.

Birisinin onun hakkında hissettiğimiz gibi olduğunu düşünüyoruz. Hissettiklerimizin gerçek olmayan, kendi oluşturduğumuz imajımız olduğunun ya da başka bir kişinin duygularından daha gerçek olduğunun farkına varmayız. Çözüm nasıl olduğumuzu görmektir.*Şimdi* Düşünmek, zihnimizi çalışırken izlemek."

Bohm, Öz-farkındalığı keşfetmişti. Konuya yaklaşımı özgün ve anlayışlıdır. Bu bölümün geri kalanında kendi düşüncelerime vurgu ve açıklık kazandırmak için David Bohm'un fikirlerinden yararlanacağım.

Ortak bilinç, Öz'ünüzün farkındalığı olmadan düşünmektir. Bir şey hakkında düşündüğünüzde zihniniz, kendisini, düşündüğü nesneyi çok yakından tanıdığına inandırır. Yani sadece zihniniz ve nesneniz var. Gerçekleşen bu düşünme sürecini gözlemleyen kimse yok. Diyelim ki bir kayaya bakıyorsunuz ve düşünceleriniz o kayayla ilgili. Kaya hakkındaki düşünceleriniz kayanın kendisi değil, değil mi? Kaya hakkındaki düşünceleriniz yalnızca aklınızdaki düşüncelerdir. Kaya senin zihnin değil. Ortak bilinç, düşüncelerinizin kayayı tam olarak olduğu gibi temsil ettiğini söyleyen düşüncedir. Zihninizdeki taşın tam olarak gerçek kayaya benzediğini söylüyor. Kayayı nasıl görüyorsan, gerçekte öyle olduğunu sanıyorsun. Bu, egonun teşvik ettiği bir tür sahiplenmedir. Ama gerçekte kaya, kayadır. Bir kaya sizin kaya hakkındaki düşünceniz değildir. Bir düşünceyi bir şeyle karıştırmayın, çünkü bu yalnızca başınızı belaya sokabilir.

Arzu Döngüsü

Bir kayaya ya da bir insana baktığınızda, o nesnenin izlenimi duyular aracılığıyla zihne taşınır. Bir izlenim zihne girdiğinde hafızaya gider. Orada hafızanın o izlenimle ilgili kısmını uyarır. Caddenin karşısında yürürken arkanızda çalan bir araba kornası duyduğunuzda, bu hafızanızda kornalar ve arabalarla ilgili benzer depolanmış deneyimlerle ilgili izlenimler yaratır. Daha sonra hafızanız izlenime uygun tepkiyi yaratır. Büyük olasılıkla, yoldan çekileceksiniz, yumruğunuzu sallayacak, birkaç küfür bağıracak ve sonra eve gidip pantolonunuzu değiştireceksiniz.

Bir izlenimin hafızayı uyardığı ve sizin uygun eylemi gerçekleştirdiğiniz zamanlar arasında hafıza bir arzu yaratır. Önceki örnekte, güvenli bir yere atlamak, eylem için herhangi bir arzuya ihtiyaç duyulmayan bir reflekstir. Arzu daha sonra arabanın sürücüsünü gaza getirmek istediğinizde geldi.

Başka bir örneğe bakalım. Masada bir kutu şeker görüp çikolata kokusu alırsanız muhtemelen bir tane yeme isteği duyarsınız. Çikolatayı gördüğünüzde ve kokladığınızda, bu izlenimler görme ve koku duyularınız aracılığıyla hafızanıza ulaşır. Hafızanız daha sonra bir arzu yaratır ve bu arzu sizi harekete geçmeye teşvik eder.

Duyular➡İzlenim Hafızası Arzu➡Eylem

Arzudan yaratılan eylem, hafızanın daha fazla arzu ve eylem yaratması için daha fazla izlenim yaratacaktır. Gördüğünüz gibi bu otomatik bir süreçtir. Bu süreç dikkat edilmeden devam ettiğinde o aklın sahibi için birçok sorun yaratacaktır. Bu örnekte, durma isteği oluşmadan yarım kutu çikolata tüketebilirsiniz. Eylemi yalnızca hafızaya dayanarak gerçekleştirmek deliliktir. Bu sürecin ilerledikçe farkındalığı bunun tam tersidir. Sokrates'in "Sorgulanmamış hayat yaşanmaya değmez" derken bize anlatmak istediği şeyin bu olduğuna eminim.

Nasıl Oluşturulur: Sponsorumuzdan Sessiz Bir Söz

Dün gece yazmayı bıraktım ve yattım. Uyurken bazen olduğu gibi rüyalarımın farkındaydım. Gerçeküstü rüyamın ortaya çıkmasını izlerken, bu bana bir tür tuhaf televizyon dizisini hatırlattı. (Aslında bu kelimeyi kullanmanın *tuhaf* pembe diziyi anlatmak gereksiz.) Neyse, televizyonda rüyalarımı izlerken reklam gibi bir ses geldi. Sessiz ve net bir şekilde şöyle diyordu: "Onlara neden arzuları olduğunu söyle."

Başka talimat yoktu ama bu sabah tekrar yazmaya oturduğumda açıklamanın orada olacağını biliyordum. Tek yapmam gereken, Benliğimin derinliklerinden akanları yazmaktı. Bunun için “Neden arzularımız var?” sorusunu hatırlayarak dikkatimi düşünceler arasındaki sessizliğe çeviriyorum. Ben de öyle yaptım ve sessizlik oluşmaya başladı. Açıklama monitörüme yazılırken bilincimin yüzeyinde baloncuklar patlamaya başladı. Aşağıdaki sözler bilinci kaynatıyor. Bunları bardağınıza dökün ve yavaşça yudumlayın. Kendi zihninizden gelen baharatlarla karıştırıldığında arzu sancılarını dindirecek şifalı bir içecek üretecek. Bu barışın reçetesidir. Kendi malzemelerinizi kullanarak deneyin.

Biraz rotadan sapmış olsak da, bu yolda biraz daha yürümek ve sizinle kendi algılarım ve bunun hayatınızı nasıl etkileyebileceği hakkında konuşmak istiyorum. Sizin için farklı olacak ama temeller aynı olacak.

Yazarken birçok kez monitörümde belirenlere şaşırıyorum ve seviniyorum. Aynı zamanda yazar ve okuyucuyum. Bu, tüm sanatçıların ve sanatçıların zanaatlarını ifade ederken hissettiği mutluluktur. Yazmak o kadar eğlenceli ki oturup başlamak için sabırsızlanıyorum. Lütfen anlayın, ben transa girmiyorum veya emirlerimi yerine getirmeleri için diğer güçleri çağırmıyorum. Tam tersine sessizliğin derinden ve basitçe farkındayım, hepsi bu. Sadece izleyip beklerseniz sessizliğin en harika mücevherleri üreteceğini öğrendim. Eckhart Tolle'un daha önce bahsedilen bu son derece masum dikkat durumuna ilişkin tanımlamasını seviyorum. Fare deliğini izleyen bir kedi gibi olmamız gerektiğini söylüyor. Bu benzetme, bu ince merak durumunu mükemmel bir şekilde yansıtıyor.

Çoğumuz saf sessizliği deneyimlediğimizde "Ne olmuş yani?" deriz. ve aklımızı dünyevi dikkat dağıtıcı şeylere çevirelim. Birinci Deneyim'de düşünmenizi ilk kez durdurduğunuzda ve Düşüncesizlik ile yalnız kaldığınızda, bir "şey" arıyor ve Hiçbir Şey'i kaçırıyor olabilirsiniz. Bu egzersizi yapmaya devam ettikçe sessizlik anları uzadı ve

Daha derine. Vücudunuz gevşemeye başladı ve zihniniz serbest kaldı. Bunu, varoluşun bu en basit durumuna daha büyük bir takdir izledi. Sessizliğe bakmak derin, berrak bir gölete bakmak gibidir. İlk bakışta sadece yüzeydeki suyu görüyorsunuz. Ancak gözleriniz yüzeyin ötesine odaklandıkça ulaşamayacağınız büyüleyici bir dünya görmeye başlarsınız. İç sessizlikte de durum aynıdır.

Hiçbir şey aramıyorum. Sessizliğin içinden ne çıkacağını bekliyorum. "Her şey bekleyene gelir" ya da "Susana" sözünün en derin anlamı bu sanırım. Benim için şekillenen şey odur. Kendim için yazıyorum ve sizlerle paylaşıyorum. Bu kelimeleri okuduğunuzda, bende yansıyan saf sessizliğin özünü yakalıyorsunuz. Söylediklerimin bir kısmıyla rezonansa gireceksiniz, ama hepsiyle değil. Bu kitaptan faydalanmak için çaba harcamanıza gerek yok, tam tersi. Sadece neyi çağrıştırıyorsanız onu kabul edin ve gerisini bırakın. Bu kitabı ikinci kez okuduğunuzda ne kadar çok iç huzura sahip olacağınıza şaşıracaksınız. Bunun nedeni, başlangıçta rezonansa girdiğiniz şeyin artık bir çiçeğin açılan yaprakları gibi açmış olması ve bu güzelliğin, içinizdeki diğer uyuyan "tomurcuklara" uyanmaları için ilham vermesidir.

Bir müzisyen bir müzik parçasını yazıp ardından icra ettiğinde, o parçanın üzerine içsel sessizliğin kişisel ifadesini damgalar. İzleyici onun çalışmalarını dinlediğinde, yaratılışın bireysel yansımasıyla yankılanıyor. Müziğin ruh hali içimizde yankılanan bir ses çıkarır ve biz müzik oluruz. Saf sessizlik müzisyeni, müziği ve izleyiciyi yarattı. Müzik, sessizliğin söylediği şarkıdır, içimizde benliğimizi uyandırır.

Müzik dinlemek yerine bu kitabı okuyorsunuz. Mekanizma aynıdır. Bu sayfaları okurken kendinizi daha hafif, daha huzurlu ve hatta ruhsal açıdan ilham aldığınızı fark etmiş olabilirsiniz. Müziğin her notası gibi, her kelime de içinizdeki sessizliğin tellerini koparır. Okumaya devam ettikçe, günlük yaşamınızda mevcut olma ve sessizliği deneyimleme yeteneğiniz katlanarak artar. Bu sessiz düzen sözcüklerin doğasında vardır çünkü sessizlik yazıyı yazarken "ben" oturup gözlemlemiştir.

Paylaştıklarımı daha yüksek bir "varlığa" atfedmiyorum. Benim dünyamda daha üstün varlıklar yok; hepimiz eşitiz. Hepimiz daha yüksek varlıklarız. Öyle olması gerekiyor. Eğer Tanrı her zaman her yerdeyse, o zaman O Biz olmalı. Sanırım birbirimize bu gerçeği hatırlatmak için buradayız. Bu kitabı yazmam bana hatırlatmanın bir yolu. Onu okumanız size hatırlatmanın yoludur. Ve bu şekilde bu kitap bizim müziğimizdir.

Arzu Bağımlılığını Kırmak

Duyularımızdan veya diğer düşünce ve duygularımızdan gelen bir izlenimin hafızada nasıl bir aktivite yarattığını, bunun da bir arzu ürettiğini inceliyorduk. Arzu daha sonra bizi harekete geçmeye teşvik eden duygu ve düşünceleri yaratır. Duygular, düşünceler ve eylemler zihni yeni izlenimler almaya açar; ve döngü yeniden başlıyor. Düşünceler ve eylemler arzuları hafifletmeye yöneliktir ancak olan bu değildir.

Bilinçli olarak farkında olan zihin egonun atölyesidir. Böyle bir zihinde izlenimler hafızaya girer ve egonun etkisi altına girer. Ego, kötü niyetli bir sihirbaz gibi, izlenimin hafıza üzerindeki etkisini ustaca yönlendirir ve büyük yanılsamayı, yani yeni bir arzuyu yaratır. "Daha fazla paraya ihtiyacım var" ve "Birinin beni sevmesini istiyorum" gibi arzular "beni" güçlendirmeye ve "ben"i zayıflatmaya hizmet ediyor. Her arzu, uyum bulmadaki başarısızlığın temeline çakılmış bir taştır.

Arzu ile tercihi birbirinden ayırmak için biraz zaman ayırmama izin verin. A*tercih*tercih ettiğiniz bir şeydir. Mavi ve yeşil renkler arasından maviyi tercih edebilirsiniz. A*arzu*egonun yönlendirdiği bir duygudur. Bu, bir parçanızı daha eksiksiz hale getirmek istediğinizi veya ihtiyaç duyduğunuzu hissettiğiniz bir şeydir. Arzular hafızadan doğar ve yanlarında birçok destekleyici düşünce ve duyguyu getirir. İhtiyacınız olmayan veya satın alacak paranız olmayan bir şeyi satın aldıysanız, tercih ile arzu arasındaki farkı bilirsiniz. Tercih basit ve saftır; arzu bulanık ve karmaşıktır. Kabul edebileceğiniz veya bırakabileceğiniz bir tercih, ancak arzu, özlem ve özlem yaratır.

İzlenimlerin duyusal girdilerden ya da eylem sonuçlarından gelmesi gerekmez. Yalnızca arzuyla yaratılabilirler. Eğer bir arzu yerine getirilmezse, gelecekteki tatmin için izlenimler yaratacaktır. Bir arzu yerine getirilirse, daha büyük ve daha güçlü arzuları doğuran izlenimler yaratır.*Bir arzuyu tatmin edip etmemeniz önemli değil, ortak bilinç yeni arzular yaratmaya devam ediyor*.

Herhangi bir parçasına müdahale ederek kırılamayacak bir döngünün içindeyiz. Arzularımızı veya izlenimlerimizi veya bunlara hafızada nasıl tepki verdiğimizi kontrol etmeye çalışmak boşunadır. Gözlemlenmeyen zihin ego tarafından kontrol edilir. Ego hastadır ama aptal değildir. Ego sizin “ben”le özdeşleşmenizi sağlar ve ayrı bir kimliğiniz varmış gibi görünür. Ama eğer geçmişin olduğunu düşünüyorsan

deneyimler, o zaman sen ve ego birsiniz. Düşmanı gördüm ve o "ben"im. Harika. Bu delilik.

Kontrol etmemiz gereken şey arzu değil. Arzu yalnızca kendi kendine düşünmenin bir belirtisidir. Sahip olduklarımızdan memnun olmadığımızda arzu yaratılır. Sonsuz tezahürlerinden herhangi birinde huzursuzluk hissetmek, zihni teselliyi başka yerde aramaya teşvik eder. Zihniniz her şeyin daha iyi olduğu geçmişe dönebilir. Zihniniz, ilk aşık olduğunuzda hayatın ne kadar muhteşem olduğunu veya "küçülmeden" önce ne kadar para kazandığınızı hatırlayabilir. Daha özenli, kalıcı bir aşk ya da daha fazla parayla daha iyi bir iş bulacağınızdan emin olduğunuzda zihniniz geleceğe bakabilir.

Ne diyorlar? "Para aşkı satın alamaz." Para koşulsuz Sevgiyi satın alamaz. Koşulsuz Sevgi, paranın veya manipülasyonun ötesinde bir Duygudur, ancak koşullu aşk ilişkileri sıklıkla para etrafında döner. Bir ilişkideki anlaşmazlığın en yaygın nedeni paradır. (Bu konuda daha fazla bilgiBölüm 13: “Mükemmel İlişki.”)

Neden hayatın tamamlanmadığı hissine kapılıyoruz? Zihni geleceğe iten ya da onu çaresizce geçmişe kaymaya teşvik eden şey nedir? Ego, anlayışı anında Öz'den ayrılır ve o birliğin yaratıcı şefkatinin desteğini anında kaybeder. Kaybını derinden hissediyor ve arabaları, evleri, fikirleri ve insanları toplayarak kendini tamamlamaya çalışıyor. Ego, En Çok'u elde etmeyi umarak gittikçe daha fazlasını toplar; ilk etapta Benlikten ayrıldığında kaybettiği şey tam olarak budur.

Arzu egonun yarılmış kalbinden kaynaklanır. Bütünlüğü arayan ego, zihni bir o yana bir bu yana eğip büker. Bu şekilde hareket eden ego, daha fazla şey toplamak ve kontrolü artırmak için enerji harcar. Bu şekilde hareket ederek, yarattığı hayali canavarlardan kendisini korumaya çalışırken büyük miktarda enerji tüketir.

Egonun tamamlanması gerekiyor ama bir sorunu var. Bütün olabilmesinin tek yolu kendi yok oluşudur. İktidar tahtından vazgeçmek istemez ama aynı zamanda Nefsin önünde eğilmeye de sürüklenir. Zamanımızı tanımlamak için kullanılan en yaygın kelimenin şu olması şaşırtıcı değil: *stres.*Çok sayıda bireysel egonun birbirine çarpması, yığının tepesinde yer almak için itişmesi, bizi kendiliğinden yanma noktasına getiren çılgınca bir sürtüşme yarattı. Egonun ikilemini görebilirsiniz. Onun söndürülemeyen bir arzusu var. Egoyla özdeşleştiğinizde, bu aynı zamanda sizin ikileminiz haline gelir.

Egoyla özdeşleştiğimizde, iç kaynağımızdan ayrılmaktan kaynaklanan belirsiz bir tatminsizlik hissederiz. Genel bir huzursuzluk, huzursuzluk, can sıkıntısı veya kaygı hissi olabilir. Biz ısrarla bir şeyler yaparak bu uyumsuzluk hissini ortadan kaldırmaya çalışıyoruz. Aşırı çalışma, uyuşturucu, seks ve benzeri gibi daha yüksek bir ses çıkararak bastırmaya çalıştığımız düşük dereceli bir gürültüye benziyor. "İyi" aktiviteler bile gözlemlenmediğinde stres yaratır.

Orada olduğunuzda, egodan kurtulursunuz. Bu sessiz dikkat anında, "fare deliğini izlerken" tüm arzularınızın hedefine ulaşırsınız. Her arzu egonun tamamlanma ihtiyacından yaratılmıştır. Gözlemlediğinizde tamamlanırsınız. Düşünceler, duygular ve eylemler önem açısından ikincil hale gelir. Yaşam seçimleri tercihlere dönüşür. Çünkü bütünün farkındalığına sahipsiniz, parçaları arzulamıyorsunuz. Parçalar elinizin altındadır ve yaratıcılığın ve neşenin kaynağı haline gelir. Geçici mutluluklar için çabalamaya gerek yok. Arzularınız ortaya çıktıkları anda yerine getirilir.

Kırık Bir Zihni Onarmak

Aracınızın motorunda bir parça kırılırsa kırılan parçayı yenisiyle değiştiriyorsunuz. Kırık kısım, sırayla bir dökümü temsil eder. Yeni parça, motor dediğiniz kapalı sistemle ilgili olduğundan, eski bozuk parçaya göre daha düzenlidir. Yeni parça eskisinin yerini aldığında tüm sistem daha düzenli hale gelir ve motorunuz kedi yavrusu gibi mırıldanır. Yerel araba yedek parça mağazasına gittiğinizde ve yeni parçayla geri döndüğünüzde, aslında onu onarmak için bozuk, kapalı sistemin dışına çıkıyordunuz. Motorunuzu kırık bir parçayı çıkarıp tekrar yerine takarak tamir edemezsiniz. Kırık parçayı yenisiyle değiştirerek de başarıyı yakalayamazsınız. Motorunuz çalışmaz ve komşularınız uğramayı bırakır. Arabanızın motoruna böyle davranmazsınız. Bunu yapan herkesin suda tek kürekle kürek çektiğini düşünürdünüz. Ancak bir sorunu "çözdüğünüzde" zihinle yaptığınız şey tam olarak budur.

Tamam, sanırım kırılan zihin parçamızı değiştirmek için yerel zihin parçaları mağazasına gidemeyiz. Veya yapabilir miyiz? Zihnin dışına çıkıp egonun yerini alacak bir şeyle geri dönebilir miyiz? Bir bakıma bunu yapabiliriz. Öz-farkındalık, zihnin hâlâ çalışırken dışına adım atmasıdır. Gibi

Sorunun nerede olduğunu görmek için bozuk arabanın motorunu çalıştırıyorum. Ve burada benzetme biraz bozulmaya başlıyor. Zihnimizin dışına çıkıp onun çalıştığını gözlemleyebiliriz ama yeni bir parça almak için gidebileceğimiz hiçbir yer yoktur. Yapabileceğin hiçbir şey yok*Yapmak*Kırık zihni düzeltmek için. Gerçek şu ki, kırık bir zihin "yapmamak"la onarılır. Sadece kırık bir zihni gözlemlemek onu düzeltecektir! Önemli olan bu. Her şeyi düzelten şey yapmamaktır - ya da daha doğrusu, gözlemlediğinizde onun zaten sabit olduğunu fark edersiniz.

Egonun şeytani oyunlarını çalışırken gözlemlemek, artık bundan kurtulamayacağı anlamına gelir. Ego, zihninizin gölgelerindeki sır içinde çalışmalıdır. Ego gölgedir. Egoyu gözlemlemek onun tüm eğlencesini mahveder. Zihninizin işleyişine dikkat etmek bir ampulün reostatını açmak gibidir. Işık giderek daha parlak hale geldikçe gölgeler kararır ve sonunda kaybolur. Düzeltilecek hiçbir şey yok. Uyanık farkındalığı artırın ve gölgelerin gerçekte ne oldukları, yani Işığın yokluğu görülecektir.

Zihniniz ampuldür ve ampulde ışık yaratan elektrik ise farkındalıktır. Cevaplar zihninizden gelmez; yaratıcılık ve düzenin saf ifadesi olan farkındalıktan gelirler. Cevaplarınızın zihninizden geldiğini düşünüyorsanız, ego size bir cevap daha vermiş demektir. Ampulün elektriği ışığa dönüştürmesi gibi zihin de farkındalığı düşünceye dönüştürür. Işık ampulden geçen elektrikten gelir. Düşünceler zihinden geçen farkındalıktan gelir. İnsanlığın karşı karşıya olduğu sorunların yanıtları, Kendinin farkında olmaktan gelir; bu, görünüşe göre bir düşünce olarak biçimlenip zihinden geçen saf farkındalığı basitçe gözlemlemektir.

Menü Yemek Değildir

Bir kayanın bilinçli olarak farkına vardığımızda onun ne olduğunu bildiğimizi düşünürüz. Onu "rock" olarak etiketliyoruz ve "rocks" altındaki hafızaya koyuyoruz. Bir şeyi etiketlediğimizde ona sahip olduğumuzu hissederiz. Bize nesne üzerinde bir güç duygusu verir. Bu bana, fotoğraf çekmenin ruhlarını yakaladığı ve onu filme hapsettiğine inanan yerel kültürleri hatırlatıyor. Yaşlandıkça daha çok şeyi etiketliyoruz. Çok geçmeden zihin, yassı bir taşın suyun üzerinden geçmesi gibi yaşamın üzerinden atlar. Çünkü zaten öyle düşünüyor

etiketlediği şeyi bilirse zihin ilgisini kaybeder. Şöyle diyor: “Ben bu şeyi zaten biliyorum. Tekrar bakmaya gerek yok." Bu pozisyonu en iyi temsil eden, çok sık duyduğum ifade şu: "Orada bulundum, şunu yaptım." Bu, bir nesnenin ruhunu yakaladığımıza inanan ortak bilinçtir çünkü onun anı resmini çekmişizdir.

Bir şey etiketlendiğinde ve hafızaya kaydedildiğinde, anında güncelliğini yitirir ve hafızada üretilen aldatmacalara maruz kalır. Etiketlerle yaşadığınızda, şimdiki zamanın şölenini kaçırırsınız. Bu tıpkı bir restoranda harika bir yemeğin servis edilmesine benziyor. Önünüzde sıcak bir yemek dururken siz onu menüyle karşılaştırmakla meşgulsünüz. "Bu pek iyi görünmüyor # 7” diyorsunuz, “ama 14 numaradan daha iyi olması gerekiyor. Bir dahaki sefere #43'ü deneyeceğim. Bu, uğrunda ölmeye değer olumlu bir görünüm. Bu arada önünüzdeki gerçek yemeğe olan ilginizi tamamen kaybetmişsinizdir. Soğuk ve tatsız hale geldi. Soğuk bir yemek zihinsel menü fantezileriyle yarışamaz.

Kendimizin farkında olduğumuzda, etiketler kalır ama o anda deneyimlediğimiz şeyleri etkilemezler. Yani geçmiş etiketi o nesneyi şimdiki haliyle gözlemlemenin keyfini azaltmaz. Etiketlemeyi öğrenmemiş küçük bir çocuğu izleyin; o zihin her şeyle ilgilenir. Özfarkındalık, zihni ve nesneyi sanki ilk kez görüyormuşçasına gözlemlerken hafızayı beklemeye alır.

Hemen hemen her düşüncenin kendisine bağlı bir hissi vardır ve bunun tersi de geçerlidir. Düşünceye eşlik eden duyguyu arayarak mantığın ardındaki motivasyonu görmeye başlayacaksınız. Bunu size hayatınızı daha iyi kontrol edebilmeniz için değil, Benliğinizin dehasını zihne yansıdığı şekliyle gözlemlemeniz için işaret ediyorum. Bu gerçekten dikkate değer.

Bir Şey Olarak Öfke

Sizi kızdıran bir şeyi düşündüğünüzde yeniden sinirlendiğinizi hiç fark ettiniz mi? Olay bazen yıllar önce sona ermiştir ve onu düşündüğünüzde hâlâ sinirlenirsiniz. Bu nasıl oluyor? Bu aynı zamanda suçluluk, kıskançlık, korku ve intikam gibi diğer duygular için de geçerlidir. Bu düzeltmeye nasıl girdin? Dışarı nasıl çıkacaksın?

Sorun şu ki, düşünüyoruz*hakkında*duygularımız. Bir şey hakkında düşündüğümüzde o şeyi nesneleştiririz. Öfkeyi düşünmek onu ayırır

bizden ve onu bir araba motoru gibi tamir edebileceğimizi düşündürüyor. Yapmamız gereken tek şeyin davranışlarımızı değiştirmek, öfkenin kaynağını ortadan kaldırmak veya öfkeli olanları etkisiz hale getirmek için barışçıl düşünceler düşünmek olduğunu hissederiz. Bu durumda, yalnızca kırık bir parçayı diğeriyle değiştiriyoruz. Bunların hiçbiri sonuçta yardımcı olmayacak. Öfkemizi, kederimizi veya korkumuzu bir süreliğine kontrol etmeyi veya bastırmayı başarabiliriz, ancak bu yaklaşım hayata zarar veren bu duyguların kaynağına inmez.

Bohm, öfkeyi düşünmek yerine,*düşünmek*kızgınlık. Öfkeyi düşünmek yalnızca halihazırda mevcut olan duyguları yeniden gözden geçirir. Temelde bir şey hakkında düşünmek, hafızada saklanan etiketleri kullanır. Bu kişi, şey veya olay hakkında yeni ve değerli bilgiler edindiğimize inanıyoruz. Gerçekte yeni görünen şey, halihazırda zihinlerimizde kayıtlı olanın bir karışımıdır.

Öfkeyi düşünmek ise olayı yeniden yaşamamızı ve makinenin işleyişini izlememizi sağlar. İzledikçe doğal olarak içine çekileceğiz. Başlangıçta yaşadığımız duyguların aynısını yaşayacağız ve bedenlerimiz öfkeye aynı şekilde tepki verecektir. Tüm olumsuz duygular zihni tedirgin eder ve bedeni yaşlandırır. Genellikle öfke, korku ya da keder gibi incitici bir olay yaşadığımızda, onu zihnimizde tekrar tekrar yaşama eğilimindeyiz. Bu ego için yaşam gücüdür. Düşünmek istemesek bile bizi ele geçirebilir ve biz onu durdurmak için çaresiz kalırız. İstenmeyen duygularla başa çıkmanın en yaygın yolu, onları uyuşturucuyla, aşırı uykuyla, akılsız video oyunlarıyla veya televizyonla ya da "meşgul kalarak" örtbas etmeye çalışmaktır. Bu şekilde aklımızdan kaçmaya çalışıyoruz. Zihnimizin acıya neden olan kısmını kesip çıkarmak istiyoruz. “Ben”i “ben”den ayırmaya çalışıyoruz ama bu asla işe yaramayacak. Zihinden ayrılmak doğru fikirdir ama bunu yapmanın yolu bu değildir. Şimdi söyle bana, zihnin üzerimizdeki hakimiyetinden nasıl kurtulabiliriz? Elbette bu, Öz-farkındalıkla, bir gözlemci haline gelerek zihnin dışına çıkarak yapılır.

Öfke ilk ortaya çıktığında çok hızlıdır. Bu bizim sorumluluğumuzdadır ve farkına bile varmadan anında öfkeyi dışa vurmaya başlarız. O bölümün ortasında bir yerde ya da kısa bir süre sonra kızgın olduğumuzu fark ederiz. Öfkeyi düşünmek olayı ikinci kez izlememize olanak tanır, ancak bu kez ağır çekimde. Bir fan yüksek hızda döndüğünde kanatları sağlam görünür. Fanı kapatıp kanatları incelemeye devam ettiğimizde, çok geçmeden katı bulanıklığın ortadan kalktığını görüyoruz.

bireysel bıçaklardan yapılmıştır. Öfkeyi düşünmek, Kendinin farkında olmaktır, çünkü öfke mekanizmasının ilk ortaya çıktığı zamana göre daha yavaş gelişmesine izin verilir.

Öfke makinesini gözlemlediğinizde bunu müdahale etmeden veya yargılamadan yapın. Otomatik olarak açılırken izlemeniz yeterli. Öfkeden kurtulmak gibi bir niyetiniz olmasın. Eğer o spesifik olayı "düzeltmeye" çalışırsanız, gözlemleyecek hiçbir şeyiniz kalmaz. Belirli bir öfke olayı, diğer daha genel ve derinlerde gizli duygulardan kaynaklanır. Tek bir olayın ortadan kaldırılması öfkenin sebebini ortadan kaldırmayacaktır; yalnızca o deneyim hakkındaki hislerinizi değiştirir. Öfkeyi analiz etme ve ameliyatla ortadan kaldırma arzusu egonun etkisidir ve son nefesiniz alınana kadar belirtilerin peşinde koşmanızı sağlayacaktır.

Bunun yerine öfkenin neden içinizde olduğunu anlama ihtiyacı hissedebilirsiniz. Eğer bunu yaparsanız, aynı zamanda egonun oyununa da girmiş olursunuz ve zihnin entelektüel tarafı aracılığıyla yanılsamaya geri çekilirsiniz. Peki öfke gibi bir duyguyu düzeltemiyorsanız veya nasıl çalıştığını öğrenemiyorsanız ne yapabilirsiniz? Gözlemlemek. İhtiyaç duyulan tek şey budur. Öfkeyi masum bir şekilde izlediğinizde büyülü bir şey gerçekleşir.

Öfkenin dönen bıçakları sonunda durana kadar yavaşlar! Öfke, korku veya suçluluk anılarının bu şekilde düzenli olarak gözlemlenmesi, kısa sürede olayı olduğu gibi gözlemleme becerisine yol açacaktır. Öfke bir anıya dönüştüğü için otomatik olarak etkisiz hale gelir. Olayın anısına hâlâ sahip olsanız da, bu anı, yapıcı yaşam enerjinizi tüketen sakatlayıcı duyguları yanınızda taşımayacaktır. Banyo aynanızdaki sisin kaybolmasını izlemek gibi. Çok geçmeden, hiçbir çaba harcamadan, geriye kalan tek şey Öz'ünüzün açık bir yansıması olacaktır.

Ana NoktalarBölüm 10

- Zihin, düşünme biçimiyle sorun yaratır ve sorunun nedeni olarak sorunu suçlar. Daha sonra zihin, sorunun temel nedenini, yani zihnin kendisini göz ardı ederek, yarattığı sorunu çözmeye çalışır.

- Hafızadaki izlenimler bizi harekete geçiren arzular yaratır. Bu eylem hafızada daha fazla izlenim yaratır, daha fazla arzu yaratır, vb.
- Ego, eksiklik hissinden arzuyu yaratır.
- Arzular “beni” güçlendirir ve “ben”e olan takdirimizi zayıflatır.
- Arzular sonuçta daha fazla ve daha güçlü arzular yaratır.
- Kendimizi eksik hissettiğimiz sürece bir arzunun tatmin edilip edilmemesinin bir önemi yoktur. Arzular yaratılmaya devam edecek.
- Bütünün farkında olduğunuzda parçaları arzulamazsınız.
- Etiketler, nesneyi şu andaki haliyle değerlendirmemizi sınırlar.
- Bir duyguyu analiz etmeden veya yargılamadan gözlemlemek, onun zayıflatıcı duygular yüklemeden hafızada kalmasını sağlar.

Bölüm 11

ÖVERİLİYORPSİKOLOJİKPAIN

"Yaşama alışkanlığını her zamankinden daha keyifli buluyorum."

— JOHANNES PETER MÜLLER

Kapı Tekniği

Bana göre Tanrı biçimsizdir, sınırlardan arınmıştır ama yine de tüm biçimlerin içine nüfuz etmektedir. Ancak bu her zaman böyle değildi. Tanrı ile çok kişisel ve pratik düzeyde ilişki kurduğum bir zaman vardı. İşte o zaman melek alemlerinin görkeminin ortaya çıkmasını izledim ve küçük gruplar halinde yükselmiş üstatların öğretilerini özümseyerek oturdum. Fiziksel varlığımın hem üstünde hem de altında sonsuz yaşam seviyeleri vardı ve ben tanıdığım herkesten öğrendim. Bu dünyalar, içine doğduğum maddi dünya kadar gerçekti. İlk başta benim yaptığım gibi, fantastik bir fantaziye kaçış olarak onlardan vazgeçmek için acele edebilirsiniz. O bolluk diyarlarından bana aktarılan olağanüstü araçlar ve teknikler olmasaydı, bunu yapabilirdin. Bu Dünya'da ziyaret ettiğim yerlerin anıları gibi, bugün de benimle kalıyorlar. Oradalar ama beni onlara çekmiyorlar çünkü ben bu dünyanın son derece sade güzelliğini tercih ediyorum. Olduğu gibi tamamlandı.

80'lerin sonlarında, Tanrı hâlâ formdayken, aklıma hızlı ve kolay bir şekilde huzur getirecek bir tekniğin bana verilmesini istedim. Cevap Geçit Tekniğiydi. Kayropraktik ofisimde birkaç yıldır kendini adamış ruhani adaylardan oluşan bir grup için düzenli toplantılar düzenliyordum. O akşamı çok net bir şekilde hatırlıyorum. Son derece soğuk, gri bir Ocak günüydü ve o gece Michigan'ın acımasız havasına göğüs geren birinin olmasına şaşırdım. Yine de dolu bir evimiz vardı. O hafta başında grupla temasa geçmiş ve onlara yeni bir şeyler araştıracağımızı bildirmiştim.

içsel keşfin yolu, ama spesifik değildim. Spesifik değildim çünkü o akşam neyin gerçekleşeceğine dair hiçbir fikrim yoktu.

Koltuklarına yerleşen grup bana beklentiyle baktı, ben de onlara göz kırparak oturdum. Tanrı benimle konuşmadı. Aslında alışılmadık derecede sessizdi. Başka ne yapacağımı bilemediğim için grup üyelerinden gözlerini kapatmalarını istedim. Çok uzun gibi görünen bir süre boyunca gözlerimiz kapalı oturduk ama aslında sadece on dakika kadar sürdü. İlahi bir faaliyetin işareti var mı diye sessizliği yakından inceledim. Ne kadar dikkatli bakarsam, sessizliği benden o kadar uzaklaştırıyordum. Sonunda vazgeçtim. O akşam oldukça kısa bir toplantı olacağını düşündüğümü hatırlıyorum ama en azından kurabiyeler ve çay besleyiciydi. Sonra biçimsizliğin içinde bir biçim dikkatimi çekti ve o sessizliğin içinden birdenbire Tanrım belirdi. Bir anlık sezgiyle, "benim", "şapkama" bir tüy daha sokabilmek için "benim" tekniğimin ortaya çıkmasını beklediğimi fark ettim. Yeterince alçakgönüllü olduğumda, Tanrı girişini yaptı. O tevazu yatağında öğreti başladı.

Görkemli formu tamamen ortaya çıktığı anda, oldukça beklenmedik bir şekilde Sessizliğe geri döndü. Tanrının beni terk ettiğini sanıyordum ve bir anlamda öyleydi. O, tamamlanması yedi yıl daha sürecek bir süreç haline geliyordu. Sonra bu sessizliğin içinden Geçit Tekniği ortaya çıktı. Grup sessizce otururken, zihinsel acıyı ortadan kaldırmak için onlara bu prosedürde rehberlik ettim.

Dördüncü Deneyim: Geçit Tekniği

(*Not:*Gate Tekniğinin ücretsiz ses kaydını şu adresten edinebilirsiniz: www.KinslowSystem.com.)

Rahatsız edilmeyeceğiniz rahat bir sandalyede 10-15 dakika kadar oturun. Gözlerinizi kapatın ve zihninizin 10 ila 20 saniye boyunca merak etmesine izin verin. Şimdi duygularınıza dikkat edin. Kaygı veya hayal kırıklığı gibi bazı göreceli hisleriniz olabilir veya kendinizi biraz huzursuz hissediyor olabilirsiniz. Ne hissettiğin önemli değil—10 ila 20 saniye daha orada ne olduğunu gözlemleyin. Şimdi Eufeeling'lerden birini arayın. Görebileceğiniz Eufeeling örnekleri sessizlik, dinginlik, sakinlik, huzur, neşe, mutluluk veya coşkudur. Ayrıca ışık, sevgi, şefkat, uzay, sonsuzluk, saf enerji, varoluş veya zarafet gibi başka kelimeleri de görebilir veya duyabilirsiniz. Orada olacaklar ve biri diğerlerinden daha fazla öne çıkacak. Belirli bir Eufeeling yoksa

sonra yavaşça birini seçin ve ona çok dikkat edin. Müdahale etmeyin, sadece izleyin.

Eufeeling'inizi izlerken bir şekilde değişebilir. Büyüyebilir, sesi yükselebilir veya kaybolabilir. Başka bir Eufeeling'e dönüşebilir veya tamamen ortadan kaybolabilir. Zihniniz başka düşüncelere kayabilir ya da etrafınızdan gelen sesleri dinlemeye başlayabilirsiniz. Bir süreliğine Geçit Tekniği yaptığınızı unutabilirsiniz. Eğer bu gerçekleşirse, bilinçli olarak farkında olduğunuzu fark ettiğinizde, zaten yeniden dikkat etmeye başlamışsınız demektir. Eufeeling'inizi müdahale etmeden izlemeye devam edin veya yavaşça başka bir Eufeeling arayabilir ve işleme yeniden başlayabilirsiniz. Önünüzde olup biteni tamamen gözlemlediğiniz sürece ne olduğu önemli değil. Önemli olan ne olursa olsun sadece olup biteni izlemektir. Geçit Tekniğine 10 ila 15 dakika kadar devam edin. Bitirdiğinizde gözlerinizi hemen açmayın veya ayağa fırlayıp hemen bir şeyler yapmaya başlamayın. Gözlerinizi kapalı tutun ve esnemek ve yavaşça dış dünyaya geri dönmek için bir veya iki dakika daha ayırın. Daha sonra kolayca aktif yaşamınıza geri dönün.

Fiziksel olarak rahatlayacaksınız, muhtemelen uzun zamandır olduğundan daha rahatlayacaksınız. Psikolojik olarak huzur içinde olacaksınız. Peki bu yola varmak için ne yaptın? Hiç bir şey! Sadece gözlemliyorum. Geçit Tekniği bize gözlemden başka hiçbir şeye güvenmemeyi öğretir ve olup bitenler oldukça büyülüdür. Derin bir iyileşme, en ufak bir çaba göstermeden başlar. Aslında her türlü çaba verimsizdir. Kapı Tekniğinin etkili bir şekilde yaptığı şey, ruhunuzu Benliğin şifalı sularında yıkamaktır. En iyisini kendisi bilir. Siz aslında Ben'im'in bilgeliğine uyumlanıyorsunuz. Düzenli olarak yapıldığında fiziksel ve psikolojik olarak daha fazla enerji deneyimleyeceksiniz; daha fazla rahatlama; daha az hastalık; zihinsel ve duygusal strese karşı daha fazla direnç; ve ilişkileri geliştirdik. Bütün bunlar sadece dikkat ederek gerçekleştirilir. Çok hızlı bir şekilde, günlük yaşamınızı sürdürürken, Kapı Tekniğinin dışında giderek daha fazla gözlem yaptığınızı fark edeceksiniz. Geçit Tekniği tek başına mükemmeldir veya etkinliğini artırmak için diğer uygulamaların başına eklenebilir. Günlük olarak yapıldığında, aktivite sırasında gözlem yapma alışkanlığını hızla kazanacaktır.

Eriyen Ruh Halleri

Bu noktaya kadar psikolojik acı konusu üzerine epeyce mürekkep döktük. Zihin kendi acısından sorumludur. Acı başka hiçbir yerden gelmez ve ancak zihnin ötesine, zihnin annesine, neşeye kayarak iyileştirilebilir. Sevinç ve huzur, mutluluk ve coşku, ifadesiz Benliğin zihnindeki farklı yansımalardır. Bu Duygular, hatırladığınız gibi, biz bilinçli olsak da olmasak da her zaman mevcuttur. Düşüncelerimiz ve koşullu duygularımız değiştikçe değişen ruh halimize bağlı değiller. Oldukça basit. Eufeelings tarafından desteklenmeyen koşullu duygular, sorunlar olarak bilinen insanlık durumunun nedenidir. Sorunlu zihin şaşkın, öfkeli, korku dolu, şüpheci ve yıkıcıdır.

Acı çekmeyi bırakmanın zamanı geldi. Çözüm basit ve elinizin altında, ancak biraz çaba gerektiriyor. Bu sadece bir öncelik meselesidir. Hayal gücünün ötesinde neşe dolu bir hayat mı yaşamak istiyorsunuz, yoksa acınızı geri kalanımızla paylaşmaya devam etmek mi istiyorsunuz? Bu seçimi yalnızca siz yapabilirsiniz. Seçimi bir kez değil, hayatınızın her gününün her saniyesinde yaparsınız. Şuna bir bak. Çoğumuz, acılarımıza son vermekten çok, günlük gardırobumuzu seçmek için zaman harcıyoruz. Bulunduğunuz yerden başlayın. Ruhsal olarak kazandıklarınız asla sizden alınamaz ve gelişiminiz katlanarak artacaktır. Garanti ediyorum.

Sabun kutumdan inerken bana biraz izin verin. Orada . . . şimdi asıl meseleye geçelim: psikolojik acının dindirilmesi.

Üzerinde nozul bulunan bir hortum düşünün. Nozül, suyun hortumdan çıkış şeklini kontrol eder. Nozülü bir yöne çevirin ve ince bir sprey püskürtün; ters yöne çevirdiğinizde su akışı çok odaklanmış ve güçlü hale gelir. Su, zihniniz tarafından kullanılan bilinç akışınızı temsil eder. Püskürtme ayarında rüzgarın estiği yere sis düşer. Onu "whoosh" konumuna getirdiğinizde jet akışı kaldırımınızdaki ve araba yolunuzdaki pislikleri temizler. Çoğu zaman zihinlerimiz sis içindedir; düşüncelerimiz odaklanmamış bir zihnin rüzgarları tarafından savrulup gider. Bir an için bilincimizi, duygusal kalıntıları temizleyecek şekilde daraltmayı öğreneceğiz. Dikkat edin, konsantrasyonu, analizi, serbest çağrışımı veya herhangi bir başka yapılandırılmış zihinsel tekniği veya terapiyi savunmuyorum. İşin püf noktası

kontrol etmeden gözlemlemek. Bu şekilde Benliğin sonsuz düzenleyici zekasına teslim oluruz.

Psikolojik uyumsuzluk, "ben"in "ben" bilgeliğini göz ardı etmesiyle yaratılır, dolayısıyla "ben" odaklı bir tekniğe başvurmak yalnızca daha fazla sorun yaratacaktır. Mekanizmayı kuracağız ve sonra tüm işi Self'in yapmasına izin vereceğiz ki, psikolojik çantalarımızı bu kadar acıyla doldurmadan önce yapılması gereken de buydu. Serin ve berrak bir havuza dalmak gibi olacak. Tek yapmamız gereken tramplene yeterince eğilmek ve yer çekiminin işini yapmasına izin vermek.

Ruh Hali Nasıl Eritir?

Bu alıştırmada, müdahale etmeme yeteneğinizi, hafızanıza yerleşmiş belirli olumsuz duyguları ortadan kaldırmaya yönelteceksiniz. buna şöyle değiniyorum*Ruh Hali Erime.*Bu olumsuz duygular, yaşam kalitenizi düşüren yıkıcı bir etki olmaya devam ediyor.

Beşinci Deneyim: Ruh Halinin Erimesi (Olumsuz Duyguların Üstesinden Gelme)

Rahatsız edilmeyeceğiniz rahat bir pozisyonda en az 15 dakika oturun. Gözlerinizi kapatın ve düşüncelerinizin akışını izleyin. Zihninizin küçük ila orta derecede olumsuz bir olayı eğlendirmesine izin verin. Bu geçmişinizden de olabilir, belki geleceğe dair kaygınız da olabilir. Olayı zihninizde çok net bir şekilde canlandırın. Olayı tanımlayan durumu, insanları ve/veya yerleri özgürce deneyimleyin. Duygularınızı tek tek tanımlayın ve geri durmayın. Olabilecekleri kadar güçlü olana kadar güçlenmelerine izin verin. Şimdi, deneyimlediğiniz olayın gücünü birden ona kadar derecelendirin; on, hissedebileceğiniz en güçlü olandır.

Duygularınızı gözlemlemeye devam edin. Bir duygu diğerlerinden daha güçlü olacaktır. Bu duyguyu yakından inceleyin. Bunu vücudunuzun içinde veya çevresinde bir yerde hissedebilirsiniz. Duygunun vücudunuzun neresinde olduğunu bulun ve onu yakından gözlemleyin. Bu ne renk? Hangi şekil? Hangi doku? Bununla ilişkili bir ses veya tat var mı?

Artık duygunun yerini tespit ettiğinize göre, zihinsel büyütecinizi çıkarın ve ona gerçekten yakından bakın. Çok dikkatli olmak en iyisidir

yukarıda anlatıldığı gibi niteliklerini gözlemleyerek bu duygunun nasıl tezahür ettiğine bakın. Bu şekilde daha yakından gözlemlemeye devam ettiğinizde, duyguya ilişkin izleniminiz hakkında bir şeyler değişecektir. Örneğin rengi, konumu veya şekli değişebilir. Duygu zayıflayabilir, güçlenebilir veya tamamen farklı bir duyguya dönüşebilir. Bir şey değişmeden önce birkaç dakika izlemeniz gerekebilir, ancak değişecektir. Değiştiğinde onu daha yakından inceleyin. Şeklin, boyutun, rengin veya dokunun da değişip değişmediğine bakın.

Değişiklikleri birbiri ardına yakından gözlemlemeye devam edin. Zamanla, bazen hızlı, bazen de o kadar hızlı olmayan bir şekilde, bir Eufeeling kendiliğinden yüzeye çıkacaktır. Olumsuz hislerde yaptığınız gibi, onun şeklini, dokusunu, bedendeki yerini vb. tanımlayarak Eufeeling'i gözlemleyin. Yakında genel bir hafiflik ve iç huzur hissi yaşayacaksınız. Mood Melting'i en az on dakika boyunca uygulayın (Rahat hissettiğiniz sürece Mood Melting'i bir saate kadar yapabilirsiniz). Aklın başka yere giderse endişelenme—o olacak. Duyguyu bıraktığınız yerde bulun ve daha önce olduğu gibi gözlemleme sürecine başlayın.

Mood Melting seansını bitirmeye hazır olduğunuzda, gözleriniz kapalı olarak oturarak veya uzanarak yaklaşık beş dakika ayırdığınızdan emin olun. Bu, çözülmemiş duygulara dağılma şansı verecektir. Bitirdiğinizde, tıpkı bu alıştırmanın başında yaptığınız gibi orijinal olayı tekrar ziyaret edin. Tekrar birden ona kadar not verin. Duygusal rahatsızlık düzeyinde önemli bir azalma yaşayacaksınız.

Mood Melting'de göründüğünden çok daha fazlası var. Elbette kendinizi harika hissediyorsunuz ve 1'den 10'a kadar olan duygusal indekste çok daha düşük puanlar alıyorsunuz, ancak bu, sıcak bir yumuşacık jeneratöründen daha fazlası mı? Cevap yankılanıyor *Evet.*

Bu şekilde gözlemlediğinizde olayı oluşturan duyguların yoğunluğunda belirgin bir azalma olacaktır. Hatta birçoğu, birkaç dakika sonra başlangıçtaki olumsuz duyguların duygusal ölçekte bir tane bile kaydetmediğini görecektir. Düzeltmeye çalışmadan, kaçmadan izlediğiniz zaman olayın yoğunluğunda her zaman bir azalma olacaktır. (Kaçmak bir çeşit düzeltmedir.) Bu gerçekten muhteşem! Kaynayan çorbanın içinden kendinizi çıkarmak bile, hafızanızdan kalan kokuların ve tatların tadını çıkarmanızı sağlar. Artık bileşenlerden biri değilsin.

Tüketilen değil, tüketen olursunuz. Ve artık hayatın size sunmayı seçtiği yemeğin tadını acı çekmeden çıkarabileceksiniz. Tamam, bu kadar yiyecek benzetmesi yeter; Sanırım biraz açım. Hızlı bir atıştırmalık alırken kusura bakmayın. . . .

Geri döndüm. Mood Melting eski duygusal bantları siler. Aynı olayı yarın, gelecek hafta ya da gelecek yıl gündeme getirebilirsiniz ve duygusal ölçeğin alt ucunda kalacaktır. Sadece bu da değil, Mood Melting hafızanın derinliklerine ulaşarak orijinal olayla bağlantılı olan, ancak bilinçli olarak ilişkilendirilmeyen duyguları ortadan kaldırdı ve etkisiz hale getirdi. Unutmayın, hafızanız her zaman değişiyor. Bu alıştırmada az önce kullandığınıza benzer spesifik bir olay, öfke, kıskançlık ve keder gibi daha genel duygulardan etkilenir. Tek bir genel duygusal hafızayla ilişkili birçok farklı olay olabilir. Buna karşılık, bu genel duygular tek, ilkel duygu olan korkudan doğar.

Eğer Ruh Hali Eritme egzersizini sonuna kadar sürdürürseniz ve olumsuz duyguların yerine geçen bir Eufeeling bulursanız, o zaman genel duyguları etkili bir şekilde çözmüş olursunuz. Ayrıca orijinal olaya ve hafızanın o alanıyla ilişkili diğer olaylara yansıyan korkuyu da ortadan kaldırdınız. Bu çok iyi bir şey. Bu, artık gizli anılar tarafından zorbalığa uğramayacağınız anlamına gelir. Anılar kalacak ama duygusal yüklerinden yoksun kalacaklar. Bu daha çok bir ipi yakmaya benzer. Kalın bir ip parçasını ateşe atıp tamamen yanana kadar izlerseniz geriye sadece kül kalır. Kül orijinal ipe çok benziyor ama artık sizi bağlayamaz. İpin külünü almaya kalkarsanız elinizde ufalanır. Gözlemlediğiniz anılarınız formlarını korur ancak sizi bağlama gücünü kaybeder. Hatta bir zamanlar size çok acı çektiren bir anıyı ziyaret ettiğinizde gülümsemenin oluştuğunu bile görebilirsiniz. Amacına hizmet etti; sizin farkına varmanızı sağladı.

Tüm egzersizler arasında Mood Melting, emek harcamadan yaptığınız meyvelerin tadını çıkarmak için en fazla çabayı gerektirir. Lütfen bunun bir gözlem egzersizi olduğunu ve bu nedenle zahmetsiz olması gerektiğini unutmayın. Mood Melting'in anahtarı herhangi bir belirli sonucu aramak değil, aldığınız sonuçları kabul etmektir. Kontrol etmeye yönelik herhangi bir çaba yalnızca daha fazla acıya yol açacaktır.

Hayattaki küçük rahatsızlıklarla başlamak en iyisidir ve bu güçlü tekniğe alıştıkça daha sıkıntılı olaylara geçebilir ve onları etkisiz hale getirebilirsiniz. Başlangıçta bir arkadaşınızdan ona üye olmasını isteyebilirsiniz.

kolaylaştırıcı. Size “Ne hissediyorsunuz?” gibi sorular sorabilir. (Duygularınızdan uzaklaşan bir sis perdesi olan genel bir durumu değil, bir duyguyu tanımladığınızdan emin olun. Duyguyu bulmak için duruma bakın. Genel koşullara örnekler şunlardır:*Mutsuz, yorgun, şaşkın, uyuşmuş, kararsız,*Ve*RAHATSIZ olmak.*) “Bedenin içinde mi, dışında mı? Nerede? Hangi şekil, renk ve doku? Ses çıkarıyor mu? Kokusu var mı? Eğer ona dokunabilseydin nasıl bir his olurdu?” Kolaylaştırıcı yalnızca bu soruları sorar, başkalarını sormaz. Analizi, yargıyı, imgeyi veya zihin odaklı başka herhangi bir tekniği tanıtmaması çok önemlidir.

Birinin size bu şekilde yardım etmesine izin vermek size sürekli olarak gözlemlemeye devam etmenizi hatırlatacaktır. Başlangıçta düşüncelere ve duygulara kapılıp gidebilir ve ortak bilinçte oldukça fazla zaman geçirebilirsiniz. Kolaylaştırıcılar Mood Melting sürecini kısaltabilir. Seni rahatsız eden şeyin ne olduğu hakkında hiçbir şey bilmelerine gerek yok, sen tüm bunları özel olarak kendi içinde saklı tut. Çok sayıda insanın engelleyici duyguları ortadan kaldırmasına yardımcı oldum ve onları özellikle neyin rahatsız ettiğini asla bilemedim. Ayrıntılar önemsizdir. Sağlıklı bir duygusal yaşam, Benliğin farkındalığıyla başlar. Bilmemiz gereken tek şey bu. Kolaylaştırıcının yalnızca renk, konum vb. hakkındaki basit soruları sorması yeterlidir; bu, zihinsel ağzınızı "vızıltı"ya çevirmenize yardımcı olacaktır.

Bazen bir anıya ya da gelecekteki bir olaya ilk kez yaklaştığınızda, arkanızı dönme dürtüsüne sahip olursunuz. Egonun karanlığa ihtiyacı olduğunu unutmayın. Bilinçli farkındalık ışıktır. Olumsuzluğu gözlemlemeye başladığınızda kendinizi şöyle düşünürken bulabilirsiniz:*Uyuyan köpeklerin yalan söylemesine izin vermek daha iyidir.*ve memeyi tekrar püskürtme moduna çevirin. Bu aslında egonun kara büyüsünün bir sonucudur. Olaya ilk yaklaştığınızda sorun aşılamaz gibi görünebilir. Böyle rahatsız edici ve karmaşık bir problemin üstesinden asla gelemeyeceğiniz için işleri karıştırmanın faydası olmadığını hissedebilirsiniz. Sorunlarınız üzerinde "çalışıyor" olsaydınız bu doğru olurdu. Bu işi psikologlar ve psikiyatristler gibi profesyonellere bırakmak daha iyidir. Ancak analize ya da diğer zihin yöntemlerine başvurmuyorsunuz; yalnızca zihnin ötesine geçiyor ve olup biteni izliyorsunuz. Ego, geçmişinizden gelen cehennem gibi bir öcü tarafından korkutulacağınızı umuyor. Özellikle egonuz özellikle savunmasız hissediyorsa, başlangıçta büyük bir korku dalgası hissedebilirsiniz. Korku temel duygudur, diğer tüm duyguların doğduğu duygudur. Sen de vurduğunda

Evinize yakın olduğunuzda ego, kalbinizi sarsabilecek bir korkuyu serbest bırakacaktır. Eğer bunu düzeltmeye çalışırsanız korkuyla korkuyla savaşırsınız. Korkuyu ortadan kaldırmaya çalışıyorsunuz çünkü ondan korkuyorsunuz; açıkçası bu işe yaramıyor.

Gözlemlediğimizde hiçbir şeyi düzeltmeye çalışmıyoruz. Ne olacak diye izliyoruz. Görüyorsunuz ki, önyargılı ego algısının süzgecinden geçerek oluşturulan yasaları yanlışlıkla yaşıyoruz. Sürece müdahale etmeden tanıklık ederek egonun çarpık etkisini ortadan kaldırıyoruz. Gözlemlemek sorunsuz yaşamanın başlangıcıdır. Herhangi bir sabitlemeye gerek yoktur. Biz çoktan geldik. Aldatma üzerine inşa edilen her şey netleşecek. Yapmalıyız*Hiçbir şey.* Doğu'da, Nefsin ego üzerindeki zaferine değinen eski bir deyiş vardır: "İyi ve kötü her şey, Rab'bin yaklaşan ayakları önünde toza dönüşür." Eğer "kötü"yü "iyi" ile değiştirmeye çalışırsak, öncelikle neyin iyi neyin kötü olduğunu belirlememiz gerekir. O zaman kötüyü iyiyle değiştirmek için ne yapmamız gerektiğini bulmalıyız. Bunlar sınırlı insan aklının veremeyeceği kararlardır, ancak ego bizi aksi yönde ikna etmiştir. Saf gözlem bizi "Tanrıyı oynamak" oyunundan uzaklaştırır ve yaratılışın zahmetsizce ortaya çıkmasını izlememize olanak tanır. Olanı düzeltmeye çalışmaktan vazgeçtiğimizde, hayatı olduğu gibi gözlemleme özgürlüğüne kavuşuruz. Olanı izlerken, ne olabileceğine ya da olmuş olduğuna olan ilgimizi kaybediyoruz. Acı o zaman sessizce kavrayışımızın ötesine kayar.

Acımı Ver Bana

Gözlemlemeye değer vermeyi öğrendikçe, egonun tekrar oyuna girdiğini hemen hissedeceksiniz. Kontrast çok belirgindir. Ego ile çabaya girer. Egonun iplerinizi elinde tuttuğunun kesin bir belirtisi, yaşamanın bir çabaya dönüşmesidir. Bir hedefe odaklanırsınız ve hedefinize ulaşmak için muazzam bir çaba harcarsınız. Çaba, dualite duygusunun neden olduğu sürtüşmedir. Bir nesneyle, kişiyle, fikirle ya da durumla karşı karşıya olduğunuza dair bir algıya sahipsiniz. Hedefine giden engellere karşı “ben” olur. Bu gerçekten ağır bir yük. Koşulları daha iyi kontrol edebilmeniz için hayatın size bir şekilde aşılması gereken engeller sunduğuna dair bu algı tehlikelidir. Bu algı sorunlara neden olur ve daha sonra bu sorunların büyümesine neden olur. Bu algı sorunlardan besleniyor.

Benliği tanımadığımızda “ben”in bütünlük duygusu yoktur. Onu hareketsiz Benliğe sabitleyecek farkındalık çapası olmadan, "ben" şans ve rastlantı dalgaları tarafından sarsılır. Küçük "ben" defalarca göreliliğin kayalık kıyılarına çarpıyor ve bunu seviyor. "En iyi atışını yap," diye bağırıyor "ben" işkence kargaşasının içinde. "Bana acımı ver!" Bu sana saçma mı geliyor? Zihniniz size sakin bir şekilde kimsenin acı çekmeyi seçmeyeceğini mi söylüyor? Belki de “ben”in motivasyonuna daha yakından bakmalıyız.

Sorunlarını seven birini tanıyor musun? Hayatları dürüstlükten iyiye pembe dizi olan, krizden başarılı olan insanları tanıyor musunuz? Barış onlara düşman olur ve sorunlarının her çözümüne karşı mücadele ederler. Bunlar, haklarında “Hiç öğrenmiyorlar mı? Aynı hatayı tekrar tekrar yapıyorlar” dedi. Kim olduklarına dair duyguları ayrılmaz bir şekilde kargaşayla iç içe geçmiş durumda. Mantığı dinlemiyorlar. Eğer sizi dinlerlerse, onlara acılarının üstesinden nasıl gelebileceklerini anlatabilirsiniz. Ama yapabilir misin? Sen onlardan çok mu farklısın?

Son sorunun cevabını bilmiyorum. Belki siz de bilmiyorsunuz ama bunu kendinize sormalısınız. Hayatına anlam katmak için duygusal acıya ihtiyaç duyan bir kişiyle aynı temel algısal hatayı mı yapıyorsunuz? Hayatınız yalnızca kendinize bir amaç ve anlam duygusu kazandırmak için ailenize, paranıza, siyasete veya dine güvendiğiniz için mi farklı?

Hayat Uzun Bir Araba Yolculuğu Gibidir

Hayat uzun bir araba yolculuğu gibidir; şuna veya buna pek dikkat etmeden yolumuza neşeyle gideriz. Bir kelebek gibi amaçsızca konudan konuya uçan bilinçli zihnimizin bu yolculukta görünürde hiçbir faydası yoktur çünkü bilinçaltı zihnin yolu biliyor gibi görünmektedir. Bilinçli zihin, bilinçli olarak çok geçmeden kendine şu soruyu sorar:*Bu gezinin anlamı nedir?*Eğer diyorsa,*Hedefime varmak için,*o zaman bilinçli zihin, rutin olarak gözlemlenmeden hayatın akıp gitmesine izin vermeye devam edebilir, çünkü yaşam yolunda ilerlemek çoğunlukla otomatik pilotta gerçekleştirilebilir. Çok geçmeden sıkılmaya başlar ve çocukların uzun araba yolculuklarında yaptığı gibi oyunlar icat etmeye başlar. Oyunlar zamanın geçmesine yardımcı olur. İlk kırmızıyı gören herkes gibi rekabetçi olabilirler

Corvette kazanır, yoksa zamana karşı birlikte çalışabilirler. Bir sonraki dinlenme alanından önce birbirlerine on Michigan plakasını tespit etmelerinde yardımcı olabilirler. Michigan'da araba kullanıyorsanız bu muhtemelen özellikle zor bir iş değildir, ancak konu bu değil. İşin özü şu: Bütün oyunlar bir şeye karşıdır. Onlara karşı “ben” olabilir ya da “ben” ve onlar ona karşı olabilir ama hangi oyun oynanırsa oynansın “ben” her zaman savaşıyor.

Eğer zihin oyunlarla meşgul değilse onları yaratacaktır; sıkılmaktan hoşlanmaz. Bazı insanlar için can sıkıntısı ölümden daha kötüdür. Kendilerini daha canlı "hissetmelerini" sağlayacak, yaşamı tehdit eden oyunlar oynayabilirler. Ne yazık ki onlar için bir çeşit zihinsel nasır oluşur ve kendilerini daha canlı hissedebilmek için tehlikenin o nasırdan hissedilebilmesi için seviyesini arttırmak zorundadırlar. Paradoksal olarak, çoğu kez daha canlı hissetme çabası tamamen “hissetmeden” fiziksel ölümle sonuçlanır.

Bunu nasıl yapmayı seçerse seçsin, canı sıkılan zihin giderek daha büyük başarılar için çabalamalıdır. Oyun ne olursa olsun, tüm bu tür zihinlerde zihinsel nasır oluşur. Eğer oyununuz paraysa, her zaman daha fazlasına sahip olmalısınız. Eğer güç ya da şehvetse, giderek daha fazlasına sahip olmalısınız. İyi işler yapıyorsanız, kendinizi canlı hissetmek için daha büyük iyilikler yapmalısınız. Anlamsız bir varoluşun acısıyla baş edebilmek için “hissetme” bağımlısı oluyoruz. Oyunun bağımlısıyız.

Ancak zihinsel nasır aslında iyi bir şeydir. Eğer oluşmasaydı, yolculuğun sonuna kadar aynı basit oyunu tekrar tekrar oynamaktan memnun olurdunuz. Ve bu en büyük kayıp olacaktır. Er ya da geç, ilk etapta neden bir nasır oluştuğunu sormalısınız. Bu durumda size, oynadığınız oyunların yolculuğun nedeni olmadığını söylemek için oradadır. Nasır, gerçek nedeni görmezden gelmenizi giderek daha da zorlaştırır. Yolun bir yerinde, bir noktada şunu sormalısın: "Hayatta daha ne var?" Bu soruyu zaten sormuş ve çözüm olarak oynamak için farklı bir oyun seçmiş olabilirsiniz. İki seçeneğe, can sıkıntısına ve oyun oynamaya baktınız ve doğru oyunu oynamadığınıza karar verdiniz. Ama üçüncü bir seçenek daha var ve bu seçenek dualist “ben” algısının dünyayla olan uyumsuzluğunu ortadan kaldırıyor.

Üçüncü seçenek, ego odaklı zihinlere bir anlam ifade etmez ve bu nedenle gerçek bir değeri olmadığı için bir kenara atılır. Aslında üçüncü seçenek, huzur içinde yaşamak istiyorsak seçebileceğimiz tek seçenektir. Bu noktada benden çok önde olduğunuza eminim. Bu uzun araba yolculuğunda önümüze çıkan üçüncü seçenek

Kendinin farkında olma, tam farkındalıkla dikkat verme seçeneği. Nelere dikkat ediyoruz? Hayat bize ne sunuyorsa, ne varsa ona. Yağmur yağsın, güneşli olsun, sıcak olsun, dondurucu olsun, bunu gözlemliyoruz. Otoyolda seyrediyorsak ya da trafiğin yoğun olduğu saatlerde tampon tampona kilitlenmişsek, farkında kalırız. Gündüz geceye, gece de gündüze kavuşunca bunu da görüyoruz. Diğer yolcuların konuşmalarını dinliyoruz ve arabanın hayat yolunda sallandığını ve çarptığını hissediyoruz. Var olmaktan başka hiçbir şeye ihtiyacımız yok.

Öz-farkındalığa aşina olmayan bir yabancı için bu sıkıcı görünebilir, ancak yanılıyor demektir. Gerçekte, can sıkıntısı, Benliğinizin farkına varmayı bıraktığınız için verilen ölü bir hediyedir. Kendinizin farkında değilseniz ve oyun oynamıyorsanız sıkılırsınız. Can sıkıntısı sizin uyandırma çağrınızdır. Hayat çok ilginç olmadığında ve kendinizi biraz huzursuz hissettiğinizde, kendinizi şöyle derken bulmalısınız: "Ah, Kendinin farkında olmayı bıraktım." Ve hemen geziyi gözlemlemeye geri dönün.

Uzun araba yolculuğumuz sırasında olup bitenlere dikkat ettiğimizde gizli bir şey ortaya çıkar. İlk başta üzerimize hoş bir sessizlik çöküyor. Öz-farkındalığa devam ettikçe, bu dinginlik önce huzura, sonra neşeye, mutluluğa ve en sonunda coşkuya dönüşür. Duygular, Kendinin farkında olan bir ruhun belirtisidir. Onların varlığı takdir edildiğinde, mutlu olmak için bir oyunu kazanmamıza gerek olmadığı yavaş yavaş anlaşılmaya başlıyor. Ve kazanan gibi hissetmek, tamamlanmış hissetmek için yolculuğun sonuna gitmemize gerek yok. İşte hayat yolculuğumuzun tam ortasındayız ve görünürde hiçbir sebep yokken huzur içindeyiz, bu da bizi otomatik olarak tamamlıyor.

Bütünlüğü anladıktan sonra kendinize şu soruyu sorabilirsiniz:*Eğer ben zaten bir bütünsem, o zaman yaşam koşullarının ne değeri var?*Ve birdenbire birdenbire ortaya çıkan bir ok gibi, zihinle değil, her yerden aynı anda yayılan şaşmaz bir “bilmeyi” anlarsınız. Oyunun sen olduğunu anlarsın. Bu içgörüyle birlikte bir şeyin daha farkına varırsınız: Siz aynı zamanda Oyunun Ustasısınız. Oyun sizden yaratıldı; siz hem yaratıcı hem de oyuncusunuz. Kendinizi yalnızca bir oyuncu olarak tanıdığınızda, daha yüksek statünüzden vazgeçersiniz. Farkındalığınız, Oyun Ustası rolünüze uyum sağlamak için açıldığı anda, oyun sizin için biter. Kazandınız ve ödülünüz hiçbir şey değil. İhtiyacınız olan tek şey dürüst ve tutarlı ilginizdi. Olan uğruna oyuncaklarınızdan vazgeçtiniz.

Gerçekten hiçbir şey değişmiyor. Hayat sizi de beraberinde taşıyarak ilerlemeye devam ediyor. . . ama değiştin. Artık iki dünyada bir ayağınız var: sıradan ve ilahi. Çukurlardan ve trafik keşmekeşlerinden oluşan sıradan yaşam, her şeyin olması gerektiği gibi olduğuna dair ilahi bilgiyle bir arada var olur.

Korku Ölmekten Korkuyor

Uzun araba yolculuğunun sonu, orada bulunmak için başka bir fırsattır. Şu anda ölüm korkusu yoktur. Bu sizin ve benim deneyimim. Söylediklerimden şüphe duyuyorsanız hemen şimdi test edin.

Ölümü düşünerek bir Ruh Hali Eritme seansı (Beşinci Deneyim) yapın. Duygusal olarak bağlı olmadığınız bir şeyin, örneğin bir çiçeğin, bir hayvanın, hatta yaz gibi bir mevsimin ölümüyle başlayın. Sonraki seanslarda evcil hayvanları ve yakınınızdaki insanları gözlemleyerek duygusal bağlarınızı artırın. Duygularınızı yakından gözlemleyin. Son olarak kendi ölümünüzü gözlemleyin. Güçlü duygularla karşılaşırsanız, aralarında daha uzun süreler bulunan kısa seanslar yapın. Bu, adayların Benliklerini tanımalarına yardımcı olmak için kullanılan Tibet Budist tekniğine çok benzer.

Lütfen kafanızı karıştırmayın. Son derece farkında olduğunuzda hissettiğiniz duygular rahatsız edicidir ancak acı çekmenize neden olamazlar. Deneyim daha çok bir film izlemeye benziyor. Sen tarafsız bir tanıksın. Zihninizin ekranında oynayan filmler, dikkat etmediğiniz zamanlarda çekilen eski filmlerdir. Zihniniz başka türlü işin içine karıştığında, bu olaylar hafızanıza yerleşti. Onları şimdi doğal bir tarafsızlıkla izlemek, Benliğiniz ile kontrol eden anılarınız arasındaki farkı zahmetsizce deneyimlemenize olanak tanır. Siz duygularınız değilsiniz; siz düşünceleriniz değilsiniz. Her ikisinin de ulaşamayacağı yerdesin. Siz saf dinginlik, huzur ve sınırsız şefkatsiniz. Evet öylesin. Eğer bundan şüphe ediyorsanız, o zaman Öz'ünüzü tanımak için daha fazla zaman ayırmalısınız.

Ölmekten korkan korkudur. Ego korkudur. Hissettiğin ölüm korkusu aslında egonun Benlikle birleşerek kimliğini kaybetmeye dair mantıksız korkusudur. Psikolojik zamanın ölümü korkunun ölümüdür. Kişisel farkındalık, farkındalık kılıcının tek bir darbesiyle zamanı, korkuyu ve egoyu öldürür. Gözlemlemeye başlar başlamaz her şeyin bu kadar kolay kaybolması beni şaşırtıyor. Şimdi ve burada olana her dikkat ettiğimizde, acıyı öldürürüz. Bu ne kadar inanılmaz?

Çaba göstermeden, acı hızlı bir şekilde ölür. Daha fazlası yok. Sadece kendimiz için değil, tüm insanlık için de acılara son vermek için tam da şu anda ihtiyacımız olan her şeye sahibiz. Artık uyanmamız kesinlikle zorunludur.

Eğer yol boyunca oyun oynayarak vakit geçirmişsek, gideceğimiz yere vardığımızda elimizde sadece anılarımız kalır. Eğer genel olarak iyilerse, o zaman kendimize iyi bir hayat yaşadığımızı söyleriz. Doğru, pek çok arkadaş, çok para ve şöhret kazanmış olabiliriz ama bunları hayatımızın ne kadar iyi olduğunun bir ölçüsü olarak görmüyor muyuz? Onlar aslında bizim değiller, değil mi? Sadece onlara sahip olduğumuzu düşünüyoruz. Ego, bir amip gibi onları yutar ve kendi "ben" fantezisini beslemek için onları asimile eder.

Uzun araba yolculuğunuzun sonunda eşyalarınız, hatta anılarınız egonuzun sınırlarını aşarak unutulmuşla birleşir. Ölümün sonsuz soğuğu bedeninize ve zihninize sızarken, Öz'ünüzü hatırlamak için son bir şansınız olacak. Hikayeniz gözlerinize yansıyacak. Geçişten hemen önceki o hassas anda, kafa karışıklığını, bilinmeyenin korkusunu görecek misiniz? Yoksa Benliğin derin sırrı, huzurlu bir havuzdan gelen sabah güneşinin parıltısı gibi gözlerinize mi yansıyacak?

Einstein'ın ömür boyu arkadaşı Besso öldüğünde Einstein, Besso'nun kız kardeşine yazdığı bir mektupta şunları yazdı:

. . . Ve şimdi buna veda ederken kısa bir süre benden önce geldi garip dünya. Bu hiçbir şey ifade etmiyor. Biz inanan fizikçiler için geçmiş, şimdi ve gelecek arasındaki ayrım inatçı da olsa yalnızca bir yanılsamadır.

Beden öldükten sonra bireysel bilince ne olacağını bilmiyorum. Hayatımın bir döneminde bunu çok düşündüm. Bu önemliydi çünkü sahip olduğum şeyleri, ailemi, toplumdaki konumumu, gençliğimi ve zihnimin sahip olduğu diğer her şeyi kaybetmek istemiyordum. Her gün korkmak için öldüğümden beri, artık ölümden korkmuyorum. Vücudumu formda tutmak için motive oluyordum çünkü bunu yapmamaktan korkuyordum; Uzun süre yaşamak istiyordum. Hayatımın her alanında acı çekiyordum ve işleri yoluna koymak için daha fazla zaman istiyordum. Bu düşünce yalnızca yanlış yönlendirilmiş değil, aynı zamanda deliliktir. Acıya neden olan şey zamandı.

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

Egonun ne kadar akıllı olduğunu gördün mü? Hastalığa neden olan şeyleri arzulamamıza neden oluyor. Zaman gerçek bir bağımlılıktır. Artık vücuduma ve bakımıma ihtiyacı olan her şeye bakıyorum çünkü bunu yapmak doğal. Tıpkı suyun yokuş aşağı akması veya bir çiçeğin güneşe açılması gibi. Bugün ölümcül bir hastalığa yakalansaydım, başlangıçta büyük bir korku yaşayacağıma eminim. Bir düzeyde kendi ölümlülüğümle mücadele ederdim. Ancak ivmeye ulaştığım için, ölüm korkusu, artan dikkatimden doğan daha derin, daha derin bir huzuru otomatik olarak tetikleyecektir. Ölümü doğal bir süreç olarak algılarım. Bu, korkudan kaynaklanan tiksindirici bir davranışın kaynağı olmayacak, aksine meyvelerin daldan düşmesi gibi yaşamın doğal bir ilerlemesi olarak gözlemlenecektir.

Sorunlar Oynadığımız Oyunlardır

Bazıları sorunlarının oyun olmadığını söyleyebilir. Gururla şöyle diyorlar: "Benim sorunlarım çocuk oyuncağı değil. Bunlar ciddi ve hatta bazen yaşamı tehdit ediyor.” Bu ifadeye kim itiraz edebilir? İnsanlığın doğasındaki sorunlar çok ciddidir. Tarihin başka hiçbir döneminde türümüzü bu yemyeşil, besleyici gezegenden tamamen yok etme olanağına sahip olmadık. Eski bir adamın elindeki bir sopa, iyi bir günde 10 ya da 15 kişinin hayatına son verebilir. Çağdaş insanın parmağının altındaki bir düğme, belki de en uyumlu bakteriler dışında tüm yaşamı sona erdirebilir. . . "ve uysal olanlar dünyayı miras alacak."

Küresel sorunlar bireysel zihinden, yani acı çeken bireysel zihinden doğar. Sorun oynadığımız oyunlardan kaynaklanıyor. Dikkat etmemizi sağlarlar, yaşadığımızı hissettirirler. Serbest bir tırmanıcıya neden yardım almadan tırmandığını sorarsanız, bunun kendisini canlı hissettirdiği için olduğunu söyleyecektir. Bu ne anlama gelir? Bu, kaya tırmanışının yaptığı işe dikkat etmesini sağladığı anlamına gelir. Parmakları, aşağıdaki kayaların üç yüz metre yukarısındaki bir uçurumun yüzeyindeki tek bir çatlağı kavramaya çalıştığında, dikkatini veriyor. Eğer aklı işteki terfisinde ya da başarısız bir ilişkideyse, tutunacağı yeri kaçırabilir ve unutulmaya doğru sürüklenebilir. (Bu arada, ortak bilincin acılara son vermesinin tek yolu budur.) Kaya tırmanışı onu gözlemlemeye zorlar. Diğer sporları da yapın, zam alın ve dikkatsizce araba kullanın.

trafik. Sorun şu ki, dikkatimizi vermemizi sağlayan bir şey yaptığımızda, aktivitenin bütünlük duygusunu yarattığına inanırız. Gerçekte, canlılık hissini sağlayan şey, aktivite kendi kendine devam ederken dikkat etmek olan Öz-farkındalıktır.

Dikkat etmemizi sağlayan sorundur ama*Eufeelings'i doğuran şey dikkattir*. Çoğumuzun sorun yaratmasının nedeni budur. Yaşadığımızı hissettiriyorlar. Ve yanılsamayı sağlam tutmak için ego bizi sorunlarımızı aslında bizim yaratmadığımıza ikna eder. Onların "dışarıda" bir yerden geldiklerine inanıyoruz. Çektiğimiz acılardan başka kişilerin veya koşulların, kuruluşların veya hükümetlerin sorumlu olduğuna inanıyoruz. Ya da beynimizdeki bozuk bir parçanın bundan sorumlu olduğunu ve zihnimizi doğru şekilde kullanırsak düzeltebileceğimizi düşünebiliriz. Asla olmaz. Hiçbir zaman olmadı ve olmayacak.

Hadi tekrar arabaya binelim ve uzun araba yolculuğumuza devam edelim. Bu sefer sürücü sizsiniz. Sıkılmaya başladın ve belki biraz uykun geldi. Zihniniz geleceğe/geçmişe kayar ve önünüzdeki arabanın aniden durduğunu bilinçli olarak fark edersiniz. Bir anda zihniniz şimdiki zamana geri döner. Kendinize geri dönmenizi, ara vermenizi ve kaçamak önlemler almanızı söylemenize gerek yoktu. Henüz oldu. Geldiğinizde doğru zamanda doğru şeyi yaptınız. Eğer aklınız hala ortak bilinçte olsaydı, sürüş koşullarındaki herhangi bir değişiklikten habersiz olurdunuz ve tehlikeyi önlemek için gerekli önlemleri alamayabilirdiniz. Dolayısıyla, Kendinin farkında olmak yalnızca aktiviteye bütünlük getirerek acıyı ortadan kaldırmakla kalmaz, aynı zamanda siz oradayken sizinle de ilgilenir. Önünüzdeki araca çarpsanız bile, bu olduğunda acı çekmiyorsunuz. Ancak daha sonra ego kontrolü yeniden ele geçirdiğinde acı çekmeye başlarsınız. İlk travmanın ardından, geçmişin ve geleceğin zihin tarafından gözden geçirilebildiği, korku, kendine acıma ve öfke hissettiğin zamandır.

Kişisel farkındalık, gizli bir barış ve koruma akımı üretir. Bu nimete kavuşmak için yapmamız gereken tek şey dikkat etmektir ama normalde yaptığımız bu değildir. Otomatik pilotta sürüyoruz, ancak yoldan çıkmamak için yeterince uzun süre uyanıp, geleceğin/geçmişin baştan çıkarıcı uykusuna geri dönüyoruz. Yalnızca bir şey bizi sersemliğimizden uyandırdığında canlı olduğumuzu hissederiz. Dağcı olmak için gereken çabayı harcamak istemiyorsak endişelenmeyin. Hala sorunlarımız var, tembel adamın kendini canlı hissetme şekli. Zihnimizin uzak bir yerinde, bir duygu hissederiz.

bilincimizin kenarlarını durmadan kemiren tatminsizlik. Kendimizi canlı hissettiren sorunlar yaratarak tatminsizliği susturmayı öğreniriz. Yabancılaşmanın acısını hafifletmek için sorunlar yaratıyoruz. Araba benzetmemizde bu, yoldan çıkıp araziyi sürmeye benzer. Dünyamız daha ilginç, hatta tehlikeli olabilir ama en azından sıkılmıyoruz.

Otoyolda kalıp sıkılmamanın bir yolu var. Dikkat ettiğimizde her şey yerli yerine oturmaya başlar. Hayat tazeliği ve canlılığıyla bizi sarar ve kendimizi tamamlanmış hissederiz. Şu ana uyandığımızda, koşullarımız veya çevremiz ne dikte ederse etsin, kendimizi canlı hissederiz.

Bir Şaka Neden Komiktir?

Birkaç yıl önce Kıpti Kardeşliği için düzenlenen uluslararası bir toplantıda Birlik Bilinci üzerine bir konuşma yapıyordum. Önümde birçok egzotik yerden gelen ruhani arayışçılar oturuyordu. Sunumun ortasında bir yerlerde teoriye takılıp kalmış, konunun ruhunu kaybetmiştim ve ne umutlu dinleyicilerim ne de ben pek bir birlik hissetmiyordum. Vites değiştirmeye karar verdim. Onlara temelde aynı özden olduğumuza dair bir hikaye anlatmaya başladım. Onlara hepimizin bir olduğumuzu söyledim. Örnek vermek gerekirse, Dalai Lama ya da sosisli sandviç satıcısı olmamızın bir önemi olmayacağını, ikisi arasında temel bir fark olmadığını belirttim. "Aslında" dedim onlara, "eğer bir günü Dalai Lama'yla, bir günü de sosisli sandviç satıcısıyla geçirebilseydiniz, onlara gelen insanların da aynı şeyi istediklerini görürdünüz. “Beni her şeyle bir yap” dediklerini duyarsınız.

İlk kahkahalar dindikten sonra izleyicilerden biri benim "sosisli sandviç" olduğumu öne sürdü ve kahkahalar yeniden patlak verdi. Kahkahalar ikinci kez dindiğinde, "Bana bu yüzden açık sözlü diyorlar herhalde" diye cevap verdim. Birlik Bilinci teorisine geri dönmenin söz konusu bile olmadığını söylemeye gerek yok. Bu noktada, Birlik teorisi daha sonra Birlik deneyimine boyun eğdiği için bu zaten ters etki yaratacaktı.

Hiç kendinize bir şakanın neden komik olduğunu sordunuz mu? Şakanın mekaniği bir problemin mekaniğiyle aynıdır: Her ikisi de gündelik hayatta çarpıklıklar yaratır. Sorunlar ve şakalar algımızı bozar

normallik. Bir şakanın çarpıtılması, bizi bir an için ortak bilincin zincirlerinden kurtarmaya yetecek kadar rahatsızlık yaratır.

İşte nasıl çalışıyor? Fıkra anlatıldıkça daha dikkatli olmaya başlıyoruz. Birinin şaka dinlerken ne kadar sessiz ve odaklanmış olduğunu fark ettiniz mi? Dikkat, zihne, dinginlik ve beklentinin neşesi gibi, hafif bir mutluluk hissi olarak yansır. Bu olurken, sürekli ortak bilinçte zihne nüfuz eden sessiz çaresizlikten kurtulmaya başlarız. Daha sonra can alıcı nokta teslim edilir. Burada en büyük çarpıtma, zihin onu "anlamadan" hemen önce yaşanır. Aslında bazı insanların tüm parçaların yerine oturmasını beklediğini görebilirsiniz. Bu, zihinsizliğin zamanıdır. İçgörü parıltısı zihni aydınlattığında, düzen yeniden kurulduğunda ve dikkat derinleştiğinde bir rahatlama hissi oluşur. Bu tür çarpık kaostan ani kurtuluş, egonun bir an için boşalttığı tahtı Benlik'in yeniden kazanmasıyla kahkahalara, zihinde ve bedende canlı bir tepkiye neden olur.

Kahkahayla birlikte gelen neşe patlamasının nedenini yanlışlıkla şakanın koşullarına bağlarız. İyi duygu aslında şaka ile kahkaha arasındaki boşluktan gelir. Bir dahaki sefere bir şakaya güldüğünüzde dikkatli olun. Gülmeden hemen önce düşüncenizde bir boşluk veya boşluk fark edeceksiniz. O sessizlik, sevinç ve neşe duygularının kaynağıdır. Kahkaha dediğimiz kendiliğinden patlamaya neden olan, esprinin tuhaf kompozisyonu ve ardından sessizlikteki tam düzen arasındaki zıtlıktır.

Bir Zen ustası öğrencisinden cevaplanamayan bir soru üzerinde düşünmesini istediğinde veya*koan,*"Tek elin alkış sesi nedir?" gibi. veya "Rüzgarın rengi nedir?" Koan pek mantıklı görünmüyor ve öğrencinin onu yakından incelemesi gerekiyor. Zihin analiz etmek ya da en azından rasyonelleştirmek için yaratılmıştır. Yaptığı da budur. Cevabı bulmak için çok çaba harcıyoruz. Çözüm ancak zihin vazgeçtiğinde ortaya çıkar. Bu artan dikkat, egzersizin amacı olan düzenli bir dinginliği de beraberinde getirir. Öğrenci can alıcı noktayı "anlamadan" önce, zihni saf farkındalığı yansıtan boşluktadır. Bu daha sonra bir ruhsal içgörü parıltısına ilham verir veya*satori.*Şaka söz konusu olduğunda, çarpık gerilimden kurtulma ve durağan ve düzenli Benliğimizin farkına varma, can alıcı noktanın hemen ardından hızla gerçekleşir. Bu çarpıklık o kadar büyüktür ki, düzen yeniden kurulduğunda güleriz.

Bu, içten düşündüğünüzde şakaları komik bulmayacağınız anlamına gelmez. Şakalar hala komik ama aynı şekilde değil. Şaka, aynı zamanda yerel ve evrensel olan bir tür kozmik kahkahayı uyandırır. Barış neşeye şaşırır. Şakacı kendi yaratımına şaşırır.

Havada Çizilmiş Bir Çizgi

Benliğinizle daha fazla zaman geçirdikçe, psikolojik acı hafifler ve daha az baskıcı hale gelir. Açıklamak gerekirse, Diyelim ki, Öz'ün mevcut farkındalığını artırabilecek bir makineye geldiniz. Düğmeyi çevirdikçe varlığın yoğunluğu artar. Mevcudiyet yoğunlaştıkça fark edeceğiniz ilk şey bir esenlik duygusudur. Güçlendikçe esenlik, her şeyin olduğu gibi olduğunu bilmeye doğru genişler. Hayatınızın, tüm hayatınızın mükemmel olduğunu seziyorsunuz. Gitmeniz gereken hiçbir yer yok ve düzeltmeniz gereken hiçbir şey yok. Etrafınıza baktığınızda bariz bir çelişki fark ediyorsunuz. Her şey kendi özgünlüğüyle bireysel olarak canlıdır ve aynı zamanda bütünün uyumlu bir parçasıdır. Bu çelişkiyi canlı, üç boyutlu bir düzlük olarak görüyorsunuz. Sanki parmak uçlarınızın üzerinde durup yıldızlara parmak uçlarınızla dokunabilecekmişsiniz gibi hissediyorsunuz.

Bu noktada mevcudiyet o kadar güçlü hale gelir ki, duyularınızın algıladığı şeye hükmetmeye başlar. Çok parlak güneş ışığı altında olmak gibidir. Güneş ışığı baktığınız nesnelerden daha parlaktır. Ancak bu ışık, nesneler tarafından yansıtılmak yerine, nesnelerin içinden yayılır. Eş zamanlı olarak içsel mevcudiyetin farkındalığı o kadar güçlü hale gelir ki, dikkatiniz her şeyden önce buna odaklanır. Düşünceleriniz ve duygularınız etki ve önem bakımından ikinci plandadır. Benliğinizden farklı olmayan bir güç tarafından beslendiğinizi ve korunduğunuzu hissedersiniz. Bu deneyim bağımlılığı, mücadeleyi ve acıyı sona erdirir. Bu psikolojik acının sonudur.

Arzuyu yaratan dürtünün zayıflaması nedeniyle psikolojik acı zayıflar. Mevcudiyet olmadığında dürtüler zihin üzerinde güçlü bir izlenim bırakır. Çok arzuladığınız kırmızı bir spor arabayı gördüğünüzde onu elde etmek için tüm hayatınızı değiştirirsiniz. Hatta bu süreçte hem kendiniz hem de başkaları için ciddi rahatsızlık yaratabilirsiniz. . . ama başka seçeneğin yok gibi görünüyor. Arzuyu yaratan dürtü çok güçlüdür. Eğer gözlemlemiyorsanız, o zaman arzularınızın insafına kalmışsınız demektir.

Mevcudiyeti uygulamak eski arzuları yıkar ve yenilerinin oluşmasını engeller. Doğu'da, zihinde mevcudiyetten arındırılmış bir dürtünün granitte bir çizgi çizmeye benzediği söylenir. Zihin mevcudiyetle dolmaya başladıkça arzunun etkisi azalır. Daha çok kuma çizilmiş bir çizgiye benziyor. Kumun üzerine çizilmiş bir arzuyu silmek, granitin üzerine çizilmiş bir arzuyu silmekten daha kolaydır. Akılda daha fazla mevcudiyet, suya bir çizgi çizmeye benzer. Ve son olarak, mevcudiyetle dolu bir zihinde arzular, havada çizilen çizgilere benzer. Psikolojik acı neredeyse fark edilmeden geçer.

Ana NoktalarBölüm 11

- Diğer tüm duyguların temelinde korku vardır. Korku ortadan kalktığında yerini huzur, sevinç ya da sevgi gibi koşulsuz bir duygu alır.
- Korkuyu korkuyla yenemez ve huzura kavuşamazsınız.
- Kendini Gözlemlemek ölüm korkusunu gölgede bırakır.
- Zaman bir bağımlılıktır.
- Daha fazla zaman, daha uzun yaşamak korkuyu hafifletmeyecektir. Ego, korkumuza neden olan şeyi arzulamamızı sağlar.
- Bizi canlı hissettiren sorun ya da aktivite değil dikkattir.
- Sorunlar oynadığımız oyunlardır. Dikkat etmemizi sağlıyorlar.
- Sorunlar, şakalar ve Zen koanları, normallik duygumuzu çarpıtarak farkındalığın artmasına neden olmaları açısından benzerdir.
- Farkındalığımız arttıkça, psikolojik acı azalır ve sonunda etkisiz hale gelir.

Bölüm 12

ÖVERİLİYORPFİZİKSELPAIN

“İç-beden farkındalığı sanatı tamamen yeni bir yaşam tarzına, Varlık ile kalıcı bir bağlantı durumuna dönüşecek, hayatınıza hiç bilmediğiniz bir derinlik katacak önce."

— ECKHART TOLLE

Fantastik Yolculuk

Birkaç yıl önce, sanırım 60'larda bir film izlemiştim. *Fantastik Yolculuk* Isaac Asimov'un yazdığı. Bu, insan vücuduna büyük bir fantezi uçuşuydu. Bir denizaltı ve mürettebatı neredeyse mikroskobik boyuta küçültüldü ve beyninde ameliyat edilemeyen bir kan pıhtısı bulunan bir insanın kan dolaşımına enjekte edildi. Buradaki fikir, minyatürleştirilmiş ekibin kan yoluyla beyne gitmesi ve yaşamı tehdit eden kan pıhtısını çözmesiydi. Minyatürleştirme süreci sona ermeden ve normal boyuta dönmeden önce bunu yapmaları gerekiyordu. Hala hastanın içindeyken bunu yapmak istemezler. Hoş bir resim değil. Kitabı okumak veya videonun eski bir kopyasını araştırmak isteyenler için sonunu mahvetmeyeceğim ama Asimov, vücudumuzun içinde olup bitenlere dair hepimizin sahip olduğu doğal meraktan faydalandı. Bir denizaltı ve mürettebat, farkındalığımızı bedenlerimize yönlendirmenin ustaca bir yoludur. Mürettebat ana otoyol boyunca sürüklenirken ve vücudumuzun ihtişamını ilk elden gözlemlediğinde bir huşu hissettim.

İnsan vücudu güçlü bir cazibe uyandırabilir. Bu hayranlık, bir saplantı yaratacak kadar güçlü olabilir. Bedene takıntılı olmak kibir ve narsisizm ya da hastalık ve yaşlanma korkusu gibi birçok biçime bürünebilir. Sabitlemeler

her türlü "beni" besler ve "ben"i aç bırakır. Bedeninizle özdeşleştiğinizde acılarınız artacak ve bedeniniz daha hızlı yaşlanacaktır. Yaşlanma, Kendini ifade etmenin doğal bir gelişmesi yerine, yaşam boyu süren bir yaralanmaya dönüşür. Bedeniniz yaralandığında yaralandığınızı algılıyorsunuz. Vücudunuz yaralandığında, kim olduğunuza dair algınız değişir. Yaşamınız boyunca, bedene sabitlenmiş zihin, fiziksel hasarın miktarını ölçmüştür. Örneğin, bedeninizle özdeşleşirseniz, kesilmiş bir parmağın size öfkelenmenize veya biraz sempati görmenize izin verdiğini hissedebilirsiniz. Kırık bir parmak, koşullar destekliyorsa size daha fazla sempati ve muhtemelen daha fazla öfke hakkı verir. Kesilmiş bir parmak, size ömür boyu sempati duyma hakkını ve size haksız yere verdiği zarardan dolayı dünyaya kızma seçeneğini verir.

Pek çok manevi disiplinde beden düşmandır. Ruhsal gelişimin önünde bir engel ve tiksinti nesnesi olarak görülüyor. Bazı disiplinler, zihni bedene olan bağlılığından kurtarmak amacıyla aslında bedene zarar verir. Bedeni inkar etmek yalnızca olumsuz bir bağlılıktır. Bedeninize karşı bir bağlılığınız ya da nefretiniz olması önemli değil - ikisi de sizi değişmez, dokunulmaz Benliğe götürmez.

Vücudunuz hapishaneniz, beton hücre bloğunuz olabilir veya “kanatlarınızın altındaki rüzgar” olabilir. Bedeniniz, zihniniz gibi, Benliğin harika bir ifadesidir. Barışa kolayca açılan bir kapıdır. Gelin vücudunuza daha yakından bakalım. Hadi kendi fantastik yolculuğumuza çıkalım.

Zihin ve Beden—Eldiven

Daha önce zihnin temel "maddesi" olan Ben'im'i bulmak için farklı zihin, düşünme, hissetme ve güvenlik düzeylerinden geçtik. Bedeninizin de aynı sonuca götüren seviyeleri var, Ben'im. "Ben bedenim" ve "Ben zihnim" nihayet ortadan kaybolduğunda, bizi saf Ben'im'i gözlemlemeye bırakırlar. Deneyim Bir bu süreci zihinde gösterdi. Birazdan bedeni kullanarak da benzer bir süreç yaşayacağız.

Kendi fantastik yolculuğumuz için bedenin içinden değil, katman katman içine gireceğiz. Vücudun son katmanının ne olduğunu düşünüyorsunuz? Hadi bulalım.

Hepimiz vücudumuzun kaba yönlerine aşinayız. En belirgin olanı cilt, saç, gözler, ağız, eller, ayaklar ve benzerleridir. Derinin altında olup bitenler ise biraz daha gizemli. Organlarımızın, yumuşak dokumuzun, kemiklerimizin, sinirlerimizin, kanımızın vs. olduğunu tıp bilimcilerinden biliyoruz. Vücudun derinliklerine doğru ilerledikçe bu yapıları oluşturan hücreleri görebiliriz. Bu seviyede belirgin olan zararlı bakteri ve virüslerin yanı sıra simbiyotik organizmalar da vardır. Hücrenin içinde mitokondriyi, DNA'yı vb. görüyoruz ve bunların içinde moleküler düzeyde gerçekleşen kimyasal reaksiyonları görmeye başlıyoruz. Moleküllerin ötesinde atomları, atom altı parçacıkları, dalgaları buluyoruz. . . ve son olarak Ben, farklılaşmamış Benliğim.

Bedenin son katmanları zihinle aynıdır! Beden, fiziksel olma yolunda zihinden geçer. Zihin, yaratılan en ince dalga seviyesinde başlar. Dalganın frekansı yavaşladıkça “ağırlaşır”. Zihin, maddeden, özellikle de bedenden, titreşiminin frekansıyla ayrılır. Bedene bakmanın iyi bir yolu sağlamlaşmış bir zihindir. Bu kesinlikle aşırı basitleştirilmiş bir ifadedir, ancak buradaki amaçlarımıza gayet iyi hizmet edecektir.

Bu arada, karıştırmayın *akıl* ile *beyin.* Beyin, kafatasının içinde yer alan fiziksel bir yapıdır ve zihin, yalnızca zihnin ona koyduğu sınırlamalara sahiptir. Zihninizin beyninizde olduğunu düşünüyorsanız, onu orada bulacaksınız. Zihin fizik kanunlarına tabi değildir. Ancak ona sınırlamalar atayabilirsiniz ve o da iyi eğitimli bir köpek gibi bu sınırlamalar dahilinde hareket edecektir.

Zihin vücuda, eldivenli el gibi oturur. Elinizin parmaklarını oynattığınızda eldiveninizin parmakları da hareket edecektir. Zihnin deneyimlediği şeyi beden de deneyimleyecektir. Zihindeki bir düşünce anında vücutta bir nöropeptid oluşturur. Bir nöropeptid vücutta ek kimyasal ve fiziksel reaksiyonları tetikleyen bir moleküldür. Düşündüğünüzde bu oldukça şaşırtıcı. İşte zihnin madde yaratmasının somut bir örneği! Ve şu anda zihniniz ve bedeniniz arasında gerçekleşiyor.

Bir nöropeptidin yaratılması hemen gerçekleşirken, zihninizin tetiklediği diğer fiziksel değişikliklerin vücudunuzda ortaya çıkması günler, aylar ve yıllar alabilir. Ve zihinsel komutların, kaba etkilerini fizyolojinize kazımak için tekrar tekrar tekrarlanması gerekir. Bunlar ortak bilinçteyken çalmaya devam eden zihinsel bantlardır.

Bazı sistemler bizi olumsuz bantlara olumlu bantlarla karşılık vermeye teşvik eder, ancak son bölümde öğrendiğimiz gibi, herhangi bir olumsuz davranışın dallarının ne kadar derin veya ne kadar karmaşık olabileceğini muhtemelen bilemeyiz. Sorunlarımıza bu şekilde yaklaşmak mitolojik bin başlı yılanın ortaya çıkmasına neden olacaktır. Kafalarından birini kestiğimizde yerine iki tane daha çıkıyor.

Zihinsel uyumsuzluğun fiziksel belirtileri çoktur. Dünyayı omuzlarınızda taşımaktan dolayı çökmüş omuzlar, endişeden ülserler, gerginlikten baş ağrıları, endişeden astım, utançtan gözlerinizin sizinle buluşmaması veya korkudan odanın içinde dolaşması ve cinsel işlev bozukluğundan dolayı sert ve kilitli bir leğen kemiği. bunun gibi sadece birkaç örnek. Eski ve alternatif şifa sistemleri, teşhis aracı olarak organları duygularla ilişkilendirmiştir. Böyle bir sistemde öfkenin karaciğere, üzüntünün akciğerlere, korkunun böbreklere, gururun safra kesesine, düşük özgüvenin dalağa ve üzüntünün kalbe doğru yol aldığını görebilirsiniz.

Bugün özellikle dokunaklı olan eski bir Ayurveda deyişi vardır. Geçmişte zihninize neyin hakim olduğunu bilmek istiyorsanız bugünkü bedeninize bakmanızı önerir. Gelecekte vücudunuzun nasıl olacağını bilmek istiyorsanız bugün ne düşündüğünüze bakın. En az 5.000 yıl önce, ki bahse girerim bundan binlerce yıl önce, insanlar zihnin bedene damga vurduğunu fark etti. Soru şu: "Bu konuda şimdi ne yapabilirsiniz?" Neden, Kişisel farkındalık elbette. Şunu da ekleyebilirim ki, geçmişte aklınızda ne olduğunun bir önemi yoktur ve eğer bugün Kendinin-farkındaysanız gelecek hakkında endişelenmenize de gerek yoktur. Benliğe giden en güçlü kapılardan biri, iki yönde sallanan bir kapı olduğundan bedenden geçer. İçeriye doğru zihne, dışarıya ise olağanüstü yaratıma açılır. Her iki yönde de Öz ve huzuru bulacaksınız. Yaratılışın tamamı kelimenin tam anlamıyla ve mecazi olarak ayaklarınızın altında bulunabilir.

İnce Beden

The *ince vücut*zihin ve fiziksel beden arasında titreşimsel olarak bulunabilir. Sübtil beden, kaba beden tezahürünün bir sonraki seviyesi için enerji kalıplarının bir matrisidir. Titreşimsel seviyede, zihinden daha ağır ve fiziksel bedenden daha hafiftir; o, zihnin beden olarak şekillenmesidir.

Süptil beden aslında sonsuz sayıda "enerji bedenidir" ve ben bunlara toplu olarak kolaylık olması açısından süptil beden adını veriyorum. Sübtil bedenin sonsuz seviyeleri tek bir beden gibi hareket eder ve zihin ile fiziksel beden arasında bilgi iletir.

Aslında ince bedenin şifa verici yönlerini fiziksel gözlerinizle görebilirsiniz. Elinizi kol boyu uzakta tutarsanız ve parmaklarınıza tamamen beyaz veya tamamen siyah bir yüzeye bakarsanız neyden bahsettiğimi anlayacaksınız. Gözlerinizi parmaklarınızdan birinin ucuna odaklayın ve gözlerinize alışması için zaman tanıyın. Bunu yaptıklarında, parmak ucunuzun yaklaşık 1/16'sı kadar ince, net bir titreşim görebileceksiniz. Siyah arka plan sonuç vermiyorsa beyaz arka plana geçin veya tam tersi. Acele etmeyin; göreceksin. Elinizi hareket ettirin ve ince bedeniniz olan enerji müdahalesi de onunla birlikte hareket edecektir. İnce bedeninizin bu ince ifadesini görmeye alıştığınızda parmağınızdan biraz daha uzağa bakın. Orada daha geniş ama daha sönük bir enerji bandı göreceksiniz. Bu, daha yüksek oranda titreşen süptil bedenlerinizden bir diğeridir. Aslında vücudunuzun çok ötesine geçerek sonsuza kadar giderler.

İlk başta parmağınızın ucunda ince bedeninizi göremezseniz, dehşete kapılmayın. Zihniniz henüz bu fikre uyum sağlayamayabilir, ancak bu gerçekleşecek. Bazı insanlar, renkler de dahil olmak üzere ince bedenin birçok ifadesini görebilir. Sübtil bedenin bu farklı ifadelerini gözlemleyerek fiziksel beden ve zihin hakkında oldukça fazla bilgi toplayabilirler. Bu beceriyi bir dereceye kadar geliştirebilirsiniz, ancak huzur içinde olmanız için halihazırda gördüğünüzden daha fazlasını görmeniz hiç de gerekli değildir.

Görünmez dünyaların görünür hale getirdiği heyecan ve gizeme kapılmak kolaydır ama aynı zamanda bir tuzak da olabilirler. Şaşırtıcı özel "güçlere" sahip, en az hepimiz kadar acı çeken çok sayıda yetenekli insan tanıyorum. Bir yeteneğiniz varsa onu geliştirmelisiniz. Yeteneklerinizi bulmak ve ifade etmek için doğanın evrimsel güçleri tarafından yönlendiriliyorsunuz. Ancak bu yeteneklere takılıp amaçlarını kaçırırsanız büyük acılar yaratabilirsiniz. Kendinizi flaşa yönelirken bulursanız, altta yatan motivasyonunuza daha yakından bakmak isteyebilirsiniz. Barış için amacınızı değiştirmeyin.

Neyse, eğer melekler, auralar ve bedensiz öğretmenler de dahil olmak üzere ince dünyayı görmek istiyorsanız, iki normal merceğin ortasında ve üstünde üçüncü bir merceğe sahip özel bir gözlük seti yapabilirsiniz. Bu üçüncü mercek

alnınızın ortasında bulunan üçüncü “ruhsal” gözünüzü kapsar. Bu özel gözlükler ruhsal miyopiyi düzeltir. Onlarla birlikte manevi dünya artık bulanık ve odak dışı görünmeyecek. Şaka yapıyorum, şaka yapıyorum! Bunu evde denemeyin. Benim az önce yaptığım gibi, sadece değerli zamanını boşa harcayacaksın.

İnce Bedeninizi Bulmak

Bu ifadeyi kullandığımda *vücudunu hissetmek,* İnce bedeninizi hissetmekten bahsediyorum. Huzurun pivot noktasını bulduğumuz yer süptil bedendir. Farkındalığımızı ince bedene açmak, fiziksel beden için harikulade besleyici bir ortam yaratır. Hem iyileşmeyi hem de büyümeyi teşvik eder, yaşlanmayı yavaşlatır ve günlük yaşamımıza huzurun aşılanmasını hızlandırır. İnce bedeni bulmak, fiziksel bedeni yakından gözlememizle başlar.

Altıncı Deneyim: İnce Bedeninizi Bulmak

Yatarak ya da oturarak rahat bir pozisyon bulun. Gözlerinizi kapatın ve düşüncelerinizi gözlemleyin. Yaklaşık on saniye sonra farkındalığınızı sağ elinize çevirin. Elinizi hareket ettirmeyin; sadece ne hissettiğinize çok dikkat edin. Sağ elinizdeki hislerin farkına varın. Kanın atışını, kasların gerginliğini veya sinirlerin gerginliğini hissedebiliyor musunuz? Eliniz ağır mı yoksa hafif mi? Sağ elinizde bir karıncalanma, rahatlama veya canlılık hissedebiliyor musunuz? Hücrelerde hafif bir elektrik veya titreşim hissedebilirsiniz. Yakından gözlemleyin. Bu baştan sona genel bir sansasyondur. Sessizce dikkatli olun, orada olacaktır. Bunun farkına vardığınızda dikkatinizi sol elinize çevirin. Farklı mı hissettiriyor—daha az canlı mı, daha az canlı mı yoksa daha mı ağır? Şimdi sağ elinizde hissettiğiniz genel hissin sol elinizde de olmasını arayın. Daha sonra bu hissi her iki elinizde aynı anda hissedin. İnce bedeninizin tüm fiziksel bedeninizde nasıl hissedilebildiğine dikkat edin.

Ellerinizde hissettiğiniz his, titreşen ince bedeninizdir. Hafiflik, canlı bir enerji, karıncalanma, rahatlama, sıcaklık, canlılık veya herhangi bir sayıda başka genel duyum olarak algılanabilir. *Genel* olacağı anlamına geliyor

nabız veya kaşıntı gibi elin bir kısmında lokalize olmamalıdır. Sübtil beden bilinç ve enerjiyle canlıdır. Zihninizi onun bedeninizdeki varlığına uyandırdınız. Aynı anda üçü de (zihin, fiziksel beden ve sübtil beden) hizalanır. Süptil bedeninizi gözlemlemek, Benliğin mıknatısını zihnin, bedenin ve süptil bedenin demir talaşlarıyla temasa geçirmek gibidir. Bu, aralarında uyumlu bir Benlik akışı oluşturur. Artık üçünde de iyileşme ve büyüme hızlanıyor. Tamam, hadi egzersize dönelim. Bunu tamamlamak için kendinize kesintisiz 20 dakika izin verin.

İnce Bedeninizi Bulmak (Devam)

Daha önce olduğu gibi oturun veya uzanın. Ayaklarınızdaki ince bedeninizin farkına varın. (Yine, bunu karıncalanma, rahatlama veya canlılık, hafif bir titreşim veya elektrik veya başka herhangi bir genel duygu olarak deneyimleyebilirsiniz.) Ayaklarınızdaki ince bedeninizin enerji verici varlığının farkına vardığınızda, farkındalığınızı ayak bileklerinize taşıyın. İnce bedeninizi ayak bileklerinizde hissettiğinizde, onun alt bacaklarınızda, dizlerinizde ve üst bacaklarınızda farkına varın. Oradaki süptil bedeni hissettikten sonra vücudunuzun her bölgesine üç veya dört saniye ayırın.

Şimdi farkındalığınızı pelvik bölgeye, sırtınızın alt kısmına, sırtınızın üst kısmına, omuzlarınıza, kollarınıza, ellerinize ve parmaklarınıza, yanlarınıza, karnınıza ve sonra göğsünüze yönlendirin. İnce bedeninizi boynunuzda, dudaklarınızda, burnunuzda, gözlerinizde ve kulaklarınızda hissedin. Daha sonra bunu alnınızda, başınızın üst kısmında (taçta) ve başınızın arkasında hissedin. Tüm kafanızda ince bedeninizin farkına varın. Son olarak, ince bedeninizin tüm bedeninizde aynı anda titreştiğini fark edin. İstediğiniz kadar tüm vücudunuzu bu şekilde hissedin. Büyük bir iyileşme gerçekleşiyor, bu yüzden acele etmeyin. İşiniz bittiğinde, aktiviteye dönüşünüzün sarsıcı olmaması için yeterli zaman ayırın.

Süptil bedeninizin farkına vararak bedeninizde ve zihninizde çok sayıda şeyi hissediyor olabilirsiniz. Eğer “bedeninizi hissetmeden” önce bir miktar fiziksel rahatsızlık yaşadıysanız, bu muhtemelen ortadan kaybolmuş ya da en azından yoğunluğu azalmıştır. “Bedeninizi hissetmeden” önce biraz zihinsel stres hissetmiş veya bir şey hakkında endişelenmiş olabilirsiniz ve şimdi bunun tamamen kaybolduğunu fark etmiş olabilirsiniz.

ince bedende çözüldü. Hiçbir şey olmasa bile bedeninizde derin bir rahatlama ve zihninizde çok huzurlu bir deneyim yaşayacaksınız.

Vücudu rahatlatmak ya da zihinsel/duygusal stresleri azaltmak için yola çıkmadığımızı hatırlatmama izin verin. Yaptığınız tek şey fiziksel bedeninizdeki ince bedeninizin farkına varmaktı. Bu kadar! Farkına vardığınız herhangi bir fiziksel veya zihinsel fayda, doğal olarak bu farkındalıktan geldi. Başka hiçbir şeye ihtiyaç yoktu.

İyi Eylemler Kötü Şeylerin Olmasına Neden Olabilir

"Bedeninizi hissetmeyi" rahatlama veya meditasyon teknikleriyle karıştırmayın. Yaptığınız tek şey farkındalığınızı ince bedeninize getirmekti ve bu doğrudan farkındalığın doğal uyumlaştırıcı ve iyileştirici etkisi devraldı. Aslında rahatlama ve meditasyon teknikleri bu şekilde çalışır. Sonuçlar normalde öğretildiği gibi belirli bir görevin gerçekleştirilmesinden kaynaklanmaz. Herhangi bir teknikle elde edilen sonuçlar, yapılandırılmış bir protokolden değil, artan farkındalıktan kaynaklanır. Eğer farkındalığınızı sürece getirmediyseniz hiçbir şey olmazdı. Bir kez farkında olduğunuzda, dikkatinizi neye odaklarsanız o şey canlanır.

Olumsuz bir şeyin farkına varmanız, olumsuzluğun büyüyeceği anlamına gelmez. Aslında tam tersi doğrudur. Olumsuzluğu yargılamadan gözlemleyerek farkındalık aşılamak, aslında algılanan olumsuzluğu azaltacak veya ortadan kaldıracaktır. Tıpkı "bedeninizi hissetmenin" bedeninizdeki ve zihninizdeki olumsuz unsurlar üzerinde yaptığı gibi çalışır. Gerçek zarar, farkında olmadan olumsuzluklarla etkileşime girdiğinizde ortaya çıkar. Farkında olmadan, olumlu eylemler gerçekleştirerek bile felaket sonuçlar yaratabilirsiniz. Eğer bir eylem saf farkındalık olmadan yapılırsa, tek sonuç daha fazla olumsuzluk olacaktır.

Mesih bize yalnızca iyi işler yaparak cennete giremeyeceğimizi söyledi. Felsefe, fikirler ya da iyi niyetler değil, iyileştiren şey farkındalıktır. Dünya vatandaşlarının çoğunluğunun iyi niyetlerine ve eylemlerine rağmen bu kadar çok acı görmemizin nedeni budur. "İyi amellerini" ortak bilinç platformundan, dikkati dağılmış farkındalığın zihninden başlatırlar. Eylemlerini destekleyecek Benliğin bilgeliği olmadan, en iyi niyetler bile yoldan çıkar.

“Bedeninizi hissetme” egzersizi sırasında sizden ince bedeninizin farkına varmanızı istedim. Süptil bedeni daha güçlü kılmadın; onun varlığının daha da farkına vardınız. İnce beden değişmeden kaldı. İnce bedeni gözlemlemeye daha açık hale gelen şey farkındalığınızdı. Bu gerçekleştikçe zihin, beden ve sübtil beden arasındaki uyum da buna bağlı olarak arttı. Pratik yaparak trafiğin yoğun olduğu saatlerde araba kullanırken veya bir arkadaşınızla hararetli bir tartışma yaparken gözleriniz açıkken “bedeninizi hissedebileceksiniz”. Aktivite sırasında tüm vücudunuzu hissetmek sizi Öz'e demirli tutar. Rahatça yapabildiğiniz sıklıkta oturarak ve "bedeninizi hissederek" başlamanızı öneririm. Zamanınız kısıtlıysa, parçalarınızı değil, tüm vücudunuzu hissedebilirsiniz. Ya da ince bedeni fiziksel bedeninizin daha geniş alanlarında gözlemleyebilirsiniz. Örneğin ayaklarınızla başlayabilir, ardından bacaklarınızla, alt gövdenizle, üst gövdenizle, kollarınızla başlayıp başınızla bitirebilirsiniz. Bu daha kısa versiyon da çok etkilidir. Her seansı iki veya üç dakika boyunca tüm vücudunuzu hissederek bitirmeyi unutmayın.

İnce bedeninizi hissetmenin en iyi uygulaması, uyumadan hemen önce ve uyanır uyanmaz yapılır. Ne güzel bir egzersiz; bunu yapmak için yataktan kalkmanıza bile gerek yok. Bunu gözleriniz açık yapabiliyorsanız, hatırladığınız sıklıkta yapın. Araba sürerken, konuşurken, okurken, şarkı söylerken, yemek yerken ve diğer zamanlarda tüm vücudunuzu hissedin. Sonunu söylemek istemiyorum ama yakında üzerinizde harika bir değişiklik olacak. Bir parça çikolatanın ortasındaki kiraz gibi lezzetli bir sürpriz olacak.

Öp ve Daha İyi Hale Getir

Bir gün oturma odasında, arka bahçedeki veranda kapılarının hemen ötesinde, o zamanlar üç yaşında olan oğlum Brad'in itfaiye kamyonu ve Tonka oyuncak arabalarıyla oynamasını izliyordum. Ne kadar da mavi gözlü, sarı saçlı bir mucizeydi, tamamen Kendi'ye dalmıştı. Yerde oturarak arabalarını toprak yollarda ve kaya binaların etrafında sürüyordu. Kayalardan birinde yangını söndürmenin zamanı gelmiş olmalı, çünkü onu parlak kırmızı itfaiye kamyonunu ararken gördüm. Bunu fark ettiğinde hızla ayağa kalktı, ayaklarını birbirine doladı ve elleri ve dizleri üzerine yere düştü. Timsah gözyaşları yanaklarından süzülürken hemen bir dizini tuttu. Süper baba olarak ortaya çıkıp onu baş kötü adamdan kurtarmak için telefon kulübesine sığınma dürtüsüne karşı savaştım

Hayat. Yarasının ciddi olmadığını görebiliyordum ve onun huzurlu dünyasına acının girmesiyle nasıl başa çıkacağını bilmek istiyordum.

Brad kimin izlediğini görmek için etrafına baktı ama beni görmedi. Kimseyi göremeyince iki kez hıçkırmayı başardı, itfaiye aracını aldı ve diğer yangını söndürmek için geri döndü. On beş ya da yirmi dakika sonra ayağa kalktı, kapıya doğru yürüdü ve kapıyı kaydırarak açtı. Beni hâlâ göremeyince durdu ve oynamaya çıkmadan önce yerde bıraktığı son elma suyunu içti. İki eliyle dikkatlice bardağı bıraktı ve yukarıya baktı. Onu izlediğimi gördü. Gözlerimiz buluştuğu anda gözyaşlarına boğuldu, iki tombul küçük eliyle yaralı dizini tuttu ve "Baba, yaltaklandım!" diye bağırdı. Ah, ebeveynliğin zevkleri. Onu kollarımın arasına aldım ve kocaman sarıldım. Sonra onu dizimin üzerine oturttum, çiziklerindeki kiri sildim, öptüm ve her şeyin daha iyi olmasını sağladım.

Acı acı çekmek değildir. Acı fizikseldir. Zihin karışıma duyguyu katmadıkça acı acıya dönüşmez. Duygusal güç gelecekten/geçmişten gelir. Oğlum düştüğünde hemen acı hissetti. Yaranın hafif olması, ağrının çabuk geçmesi ve yakınlarda talihsizliğini paylaşacak kimse olmaması nedeniyle sessizce oyununa geri döndü. Bir süre sonra beni görene kadar acısı unutulmuştu. Oğlum daha masum bir yaştayken, duygusal ihtiyaçlarını karşılamak için "kalabalığı nasıl çalıştıracağını" öğrenmişti. Bu bir çocukta çok tatlıdır. Bu, bir ebeveyne o güzel ruha yedi çeşit sevgi yağdırması için bir bahane verir. Öte yandan, yetişkinlerin acı çekmesi hiç de sevimli değildir.

Her travma üç farklı unsurdan oluşur: fiziksel, zihinsel/duygusal ve kimyasal. Biri diğer ikisinden daha baskın olacak ama üçü de her zaman işin içinde olacak. Bacağınızın ya da kalbinizin kırık olması önemli değil; Şimdiye kadar var olan travma üçlüsünü bulacaksınız. “Nasıl” diyorsunuz, “kırık bir bacak duygusal mı yoksa kimyasal mı?” “Aynı şekilde,” diye itiraz ediyorsunuz, “kırılan bir kalp nasıl fiziksel ya da kimyasaldır? Peki kimyasal olan da ne ki?”

Bacağınızı kırarsanız fiziksel bir yaralanma geçirmiş olursunuz. Fiziksel mola, beden-zihin kimyasının bu şifa üçlüsünün baskın bileşeni olsa da, şifa ancak kimya ve zihin bileşenleri de ele alındığında tamamlanabilir. Kemik, kırılmayı yeniden inşa etmek ve kemiğin bütünlüğünü yeniden tesis etmek için kalsiyum gibi besin maddelerini (kimyasalları) metabolize ederek veya harekete geçirerek fiziksel olarak "yerleşecektir". Enflamasyon bir kimyasaldır

Yaralanma yerinde ısı oluşturan reaksiyon. Enflamasyonun azaltılması ağrıyı azaltacak ve hem fiziksel hem de zihinsel olarak iyileşmeyi teşvik edecektir. Fiziksel bir yaralanmada çoğunlukla unutulan şey, ne kadar küçük olursa olsun, yarattığı duygusal travmadır. Muhtemelen unutulmuştur çünkü çoğu doktor bunun önemli olduğunu düşünmemektedir. Bir hastanın fiziksel bir travmadan duygusal olarak iyileşmesine yardım etmenin neden gerekli olduğunu anlamıyorlar.

İyileşme üçlüsünün duygusal unsurunu tedavi etmenin değerini kabul eden bir dizi disiplin vardır. Çeşitli kayropraktik teknikleri duygusal bileşeni ele alır. 90'ların başında Chicago'da böyle bir teknikle ilgili bir seminere katılmıştım. Bunu geliştiren doktor, odadaki herhangi birinin geleneksel fiziksel ve beslenme tedavilerine rağmen iyileşmeyen fiziksel yaralanmaları olup olmadığını sordu. Birçoğumuz el kaldırdık ve ben kobay olarak seçildim. Son birkaç yılda giderek kötüleşen omuz ağrımın olduğunu ve buna neden olabilecek herhangi bir spesifik yaralanmanın farkında olmadığımı anlattım.

Doktor benden ağrının nerede olduğunu, kolumun ve omzumun hareketini nasıl kısıtladığını göstermemi istedi. Teşhisi, yaralanmanın ele alınmamış duygusal bir bileşeni olduğunu belirledi. Ayrıca bunun güçlü bir duygu olduğunu, muhtemelen bir aşk-nefret ilişkisi olduğunu ve muhtemelen ben gençken olduğunu öne sürdü. Gerçekten de ergenlik yaşlarımın sonlarında kızıl saçlı bir güzelle tanışmış ve ona delicesine aşık olmuştum. Koşullu sevginin etrafında dönen duygu girdabıyla ilgili ilk ciddi deneyimimdi bu. Hayatımın o dönemine ait spesifik bir sakatlık hatırlamıyorum ama çok atletiktim ve onu birçok şekilde sakatlayabilirdim. Bunun hakkında pek düşünmemiştim. Doktor daha sonra "duygusal" bir ayarlama yaptı ve benden bir kez daha kolumu rahatsız edici hareket aralıklarına sokmamı istedi. Kolumun her yöne serbestçe ve acı çekmeden hareket etmesini izlerken, gözlem yapan doktorlar arasında bir mırıltı dalgalandı. Ayrıca duygusal olarak da bir şekilde hafiflediğimi hissettim. O spesifik acı bugüne kadar geri dönmedi.

Yıllardır bu ilişkiyi düşünmemiştim. Çözülmemiş duygu bir şekilde omzuma yerleşmeyi seçti. Doktorun kullandığı teknik biraz karmaşıktı ama özünde farkındalığımı soruna açmamı sağladı. Duyguları serbest bırakma tekniği sorunu belirledi ve farkındalığım sorunu çözdü. Ama unutmayın, tekniğin içinde kaybolmayın; farkındalığın içinde kaybolun.

Fiziksel bedendeki belirli rahatsızlık ve ağrı bölgeleri, sadece o bölgeye dikkat edilerek ortadan kaldırılabilir veya azaltılabilir. Aşağıdaki egzersiz ağrının fiziksel, zihinsel/duygusal ve kimyasal bileşenlerini azaltacak veya ortadan kaldıracaktır.*hastalık*vücudunda. Başlamadan önce, rahatsızlık veren veya ağrıyan bölgeleri bulmak için vücudunuzu tarayın. Ayrıca bu belirli alanlar hakkında duygusal olarak nasıl hissettiğinizi ve genel olarak fiziksel durumunuzu da not edin. Fiziksel rahatsızlığınızı birden ona kadar derecelendirin; on dayanılmaz ağrıdır. Şimdi başlayalım.

Yedinci Deneyim: Fiziksel Acının Üstesinden Nasıl Gelilir?

İstediğiniz gibi oturun veya uzanın. Gözlerinizi kapatın ve fiziksel bedeninizdeki genel varlığın farkına varın. Bu, karıncalanma, rahatlama, canlılık, hafif bir titreşim, elektrik ya da başka herhangi bir genel duygu olarak hissedilebilir. Bu genelleştirilmiş duygu süptil bedendir. Süptil bedene dair farkındalığınız bu zamanda mümkün olduğu kadar güçlü olana kadar bir dakika veya daha uzun süre ona dikkat edin. Şimdi farkındalığınızın vücudunuzun ağrı veya rahatsızlığın hakim olduğu belirli bir bölgesine kaymasına izin verin. Acıya çok dikkat edin. Ne tür bir acı bu? Örneğin keskin mi, ağrıyor mu, zonkluyor mu, donuk mu yoksa ateş mi ediyor? Tam olarak nerede? Onun şekli nedir? Bir rengi veya dokusu var mı? Buna bir duygu bağlı mı? Bu acıyla ilgili başka neler gözlemleyebilirsiniz?

Acıya müdahale etmeyin—sadece çok yakından izleyin. Ağrı ilk başta daha da yoğunlaşabilir. Merak etme. Sadece hissettiklerinize kolayca açık olmaya devam edin. Ağrı hareket ederse yeni yerine kadar takip edin ve yeniden başlayın. Ağrınız geçene veya vücudunuzun yeni bir bölgesine geçmek isteyene kadar gözlemlemeye devam edin. Seansınızı bitirmeden önce "bedeninizi hissetmeye" dönün. Kendinizi oldukça dinlenmiş ve huzur içinde hissedene kadar iki ila beş dakika boyunca ince bedeni hissedin. Bu, çözülmeye başlayan ağrının yavaşça vücudunuzdan dışarı çıkması için zaman tanıyacaktır. Gözlerinizi sessizce açın ve yavaşça normal aktivitenize dönün.

Aktiviteye geri dönmeden önce, gözleriniz kapalıyken, orijinal fiziksel ağrı veya rahatsızlık alanını tekrar ziyaret etmek ve daha önce yaptığınız gibi derecelendirmek isteyebilirsiniz. Ağrınız çözülmüş veya önemli ölçüde azalmış olacak. Ayrıca vücudunuz daha akıcı ve enerjik hissedecek ve

genellikle duygusal olarak daha hafif hissedeceksiniz. Bazen bir süre daha fazla ağrı hissedebilirsiniz ve bu derin bir onarımın gerçekleştiğinin göstergesidir. Bu gibi durumlarda seansın sonunda biraz daha uzun süre “bedeninizi hissetmek” iyidir. Artan ağrı bu zamanda veya siz normal aktivitelerinizi sürdürürken doğal olarak çözülecektir. Dikkatinizi kolaylıkla o bölgeye odaklayarak o bölgedeki ağrının dinmesini hızlandırabilirsiniz.

"Bedeninizi hissetmeyi" araştırdıkça, ince bedeninizin fiziksel bedeninizde hapsolmadığını fark edeceksiniz. Yakında ince bedeninizin fiziksel bedeninizin dışında olduğunu hissedeceksiniz. O zaman ince bedeninizin tüm odayı doldurduğunu göreceksiniz. Kapıdan dışarı adım atarsan gökyüzünü dolduracak. Zamanla farkındalığınız arınıp genişledikçe, tüm yaradılışın ince bedeniniz olduğunu bileceksiniz. Fiziksel bedeninizden ne kadar uzakta sübtil bedeninizin farkına varırsanız, o o kadar süptil olacaktır. Sonunda, süptil bedeninizin, her şeyin ötesindeki Benliğin sınırsız, sınırsız farkındalığına doğru eridiğini izleyeceksiniz. O zaman duyularınız ne algılarsa algılasın, Öz'ü de algılayacaklardır. Düşündüğünüz veya hissettiğiniz her şey Benliğin sessiz okyanusunda yüzecektir. Zihne nüfuz eden ve her şeyin ötesindeki dinginlik içinde Benliği keşfettiniz. Her şeyin ve düşüncenin içinde ve ötesinde, hatta acı çekme ihtimalinin bile ötesinde, Öz olduğunuzu keşfettiniz.

Manevi Bilimci

Daha katı Newtoncu yapılar kuantum fiziğinin akışkan, sürekli kararsız olasılıkları içinde eridikçe, bir makine olarak bedenin uydurma tıbbi modeli de değişmeyen değişim nehrinde eriyecektir. Vücudunuz yalnızca sağlam görünüyor. Kuantum fizikçileri bize, tıpkı bir galaksi gibi, bedenlerimizin de çoğunlukla uzaydan oluştuğunu söylüyor. Katı parçalar bile gerçekten sağlam değil. Katı gibi görünecek kadar hızlı bir şekilde var olup yok oluyorlar. Gerçekte fiziksel beden donmuş düşüncedir. Ve düşünce, daha önce de keşfettiğimiz gibi, sıvı ışıktır, Öz'ün güneş ışınlarıdır. Harvard'lı tıp bilimcisi ve beden-zihin araştırmalarında öncü olan Candice Pert, bu katı tıbbi modelin çöküşüne önemli bir ivme kazandırdı. Kendisi şunları ifade etti: “Artık beyin ile vücut arasında kesin bir ayrım yapamıyorum. . . . Araştırma bulguları. . . bilincin bedenin çeşitli bölgelerine nasıl yansıtılabileceğini düşünmeye başlamamız gerektiğini gösteriyor." Biz değil

Bedenin içindeki Ruhu ortaya çıkarmak için tam donanımlı bir tıbbi laboratuvara ihtiyaç var. Spiritüel bilimciler olarak ihtiyacımız olan her şeyle doğduk. Kendinin farkında olan zihin laboratuvardır.

Bu sayfalarda yazılan alıştırmalar deneme niteliğindedir. İnsanlık tarihinde bilginin Benlik'te yapılandırıldığını anlamaya hiç bu kadar acil bir ihtiyaç olmamıştı. Benliğin bilgisi olmadan diğer tüm bilgiler temelsiz ve tehlikelidir. “Kendini Bil” ruhsal bilim insanının birleştirici çığlığıdır. Bedensel bilimlerin peşinde koşmak hayatımıza pek çok harikalar kattı ama hiçbiri korku ve ıstırabın kaynağını ortadan kaldırmadı. Çünkü kalıcı barış ancak bırakmakla sağlanabilir. Benliğin bilimi çıkarma uygulamasıdır. Her şeyin en basit, en güçlü ifadesine indirgenmesidir. Öz, olumsuzlamayla bilinir. Benlik olmayan her şey ortadan kaldırıldığında geriye yalnızca Benlik kalır. Ancak yapılması gereken son bir keşif var ve o da şu biliştir: Benlik aynı zamanda zihin, beden ve fenomenal dünyadır. İç Benlik ve dış Benlik birleştiğinde, korku ve ıstırap yerini sarsılmaz huzura ve nihayetinde ölümsüzlüğe bırakır.

Ana NoktalarBölüm 12

• Bedeninizi kendinizle karıştırdığınızda, yaşlanma ömür boyu sürecek bir yaralanmaya dönüşür.

- Bedeniniz Benliğin harika bir ifadesidir ve huzura kolayca açılan bir kapıdır.
- Beden iki yönde sallanan bir kapıdır: içeriye doğru zihne, dışarıya ise fenomenal dünyaya açılır.
- Zihni ve fiziksel bedeni birbirine bağlayan sübtil beden, fiziksel beden için bir enerji kalıpları matrisidir ve iç huzuru bulmanın pivot noktasıdır.
- Farkındalığımızı ince bedenimize açmak yaşlanmayı yavaşlatır ve iç huzurun aşılanmasını hızlandırır. Bedende, zihinde ve süptil bedende iyileşmeyi ve büyümeyi hızlandırır.

• İnce bedeni bulmak, fiziksel bedeni yakından gözlemlemekle başlar.

• Olumlu eylemler gerçekleştirirken bile, bunları Kişisel farkındalık olmadan yaparsanız, feci sonuçlar yaratabilirsiniz.

• Acı acı çekmek değildir. Acı fizikseldir, acı çekmek duygusaldır.

• Her travma üç farklı unsurdan oluşur: fiziksel, zihinsel/duygusal ve kimyasal.

Bölüm 13

TOPKUSURSUZRİLİŞKİ

“Mümkünse mistik çizgiyi çizin, onunkini doğru şekilde ayırın.
Seninki, insani olan, ilahi olan."

— RALPH WALDO EMERSON

Bir Adamın Mükemmelliği Başka Bir Adamın Acısıdır

İlişkiler sonsuz çeşitlilikte boyutlarda, tarzlarda ve şekillerde gelir. Çok çeşitli kadın-erkek ilişkileriniz, ebeveyn-çocuk, öğretmen-öğrenci ve benzerleri var. İnsanlar hayvanlarla ve hatta rüzgarla, dalgalarla, ormanlarla ve dağlarla iletişim kurar. Uzayımızı daha yüksek veya daha düşük frekanslarda paylaşan görünmez varlıklar - periler, hayaletler ve melekler - fikri bizi büyülüyor. Sonra en yüksek ve en görünmez varlık olan Tanrı vardır.

Bir ilişkiyi tanımlayan parçalarsa, o zaman onun kalitesini belirleyen de iletişimdir. İletişim, parçaları birbirine bağlayan ve parçalardan daha büyük bir bütün oluşturan yapıştırıcıdır. Sanat, müzik, işaret dili, beden dili ve hatta duman işaretleri dahil olmak üzere birçok farklı iletişim yöntemini kullanıyoruz. Mod, iletişimin “nasıl” olduğudur. İçerik kalptir. Eğer iletişim kurma şeklimiz bir araba olsaydı, o zaman içerik bizi yönlendiren şey olurdu. Kullandığımız arabanın türü önemli olsa da, başlangıçta arabanın var olma sebebi sürücüdür. Bu yüzden başkalarıyla paylaştığımız şeyler çok önemlidir. Ancak burada durmayalım, çünkü içerikte göründüğünden çok daha fazlası var.

Her birimizin içinde içerik, kıvranan bir dizi duygu, düşünce ve fikirlerin yanı sıra ifade edilmesi gereken umutlar ve korkular olarak ortaya çıkar. Şimdiki düşünce ve duygularımızı etkilemek için geçmişimizden ve geleceğimizden geliyorlar. Birçoğu, içeriklerinin kendileri olduğunu düşünerek yanıltılıyor. olanlar

Zihnin uğultulu dünyasının ardında gerçekte kim olduklarını başkalarıyla asla paylaşamayacaklar. İlişkileri yüzeyselliğe mahkûm edilecek, daha başlamadan yok olmaya mahkûm olacak. Arabanın sürücüsü uyuyorsa gideceği yere varma şansı nedir? Ve işte başarılı ilişkinin sırrına geliyoruz:*İçeriğimizin kalitesi farkındalığımızın kalitesinden doğrudan etkilenir*.

Farkındalık, içeriği başka bir şeye dönüştürerek değil, bir şeyi alıp götürerek değiştirir. Farkındalık içeriğin sağlamlığını ve ciddiyetini çalar. Parçalara bütünlük kazandırarak onu içeriden aydınlatır. Kendinin farkında olduğumuzda aynı kişi olarak kalırız ve aynı zamanda daha parlak, daha hafif ve daha insani oluruz. Farkındalığımız bizi temellendirir ve paylaşımlarımıza anlam kazandırır.

Eğer ilişkilerinizin yeşermesini ve büyümesini istiyorsanız bu noktayı kavramanız çok önemlidir. Farkındalığınızın kalitesi ilişkinizin kalitesini kritik derecede etkiler. Ve dahası, bireysel farkındalığın hiçbir noktası aynı değildir. Hiç başka bir kişiyle konuşup bir konu üzerinde tam bir anlaşmaya vardığınızda, ancak bir süre sonra onun anlayışının sizinkinden ışık yılı uzakta olduğunu fark ettiğiniz oldu mu? İki bakış açınız o kadar farklıydı ki, aslında paralel evrendeki bir ikizle konuşup konuşmadığınızı merak ediyordunuz. Nedenmiş? Bu nasıl oluyor? Farkındalıkla başlar.

Yanlış iletişim, farkındalığın iki noktasının farklılaşmasının bir örneğidir. Bu bir istisna değil, kuraldır ve kural mutlaktır. Sabit veya “doğru” bir bakış açısına olan inanç, nesiller boyunca aktarılan yıkımın tohumudur. Ne hissederlerse hissetsinler ya da bunun için ne kadar çabalarlarsa çabalasınlar, hiçbir iki kişi aynı bakış açısına sahip olamaz. Einstein bunu şu şekilde ifade etmiştir: "Eşzamanlı olay diye bir şey yoktur." Şunu söylemeyi seviyorum: "Bir adamın mükemmeli, başka bir adamın acısıdır."

Mükemmellik Algının Ürünüdür

Bir insanın mükemmelinin başka bir adamın acısı olduğu doğruysa, o zaman mükemmellik bir algı ürünüdür. Algı da ortak bilinç seviyemizden, o anın mükemmelliğini net bir şekilde gözlemleme yeteneğimizden etkilenir.

Bu, algılayanların sayısı kadar sonsuz sayıda mükemmellik algısının olduğu anlamına gelir. Peki ne yapmalı?

geri döndüğünüzü hatırlıyor musun?Bölüm 2Hayatımı yönlendirmek için kullandığım iki basit kuraldan bahsettiğimde? Ne zaman bir şeylerin "yanlış gittiğini" hissetsem, daha fazla farkındalık için bu iki basit aksiyomu yeniden ele alıyorum:*Hayat sonuçta uyumludur*Ve*Olaylar benim gördüğüm gibi değil.*Negatif tutumu benimseyerek, eğer bir şeyler mantıklı değilse (kural 1) o zaman benim algımın (kural 2) ayarlanması gerektiğini söyleyebiliriz. Bunun yaptığı ilk şey, görünürdeki tüm sorunları ait oldukları yere, doğrudan benim omuzlarıma koymaktır. Acılarım için başka koşulları veya insanları suçlamayı bırakıyorum. Çektiğim acılar için kendimi bile suçlayamıyorum. Temel olarak, tüm sorunlar daha sonra ne olduğuna dair çarpık bir algıya indirgenir. Bu anlayışın bize sağladığı ikinci şey ise tüm bireysel tanımları kapsayan bir mükemmellik tanımıdır.

Koşullu aşk ilişkisinde zor zamanlar yaşandığında en yaygın bakış açısı, diğer kişinin beklentilerimizi karşılayamadığı yönündedir. Konu para olduğunda partnerimiz ya yeterince para kazanmıyor, çok fazla harcıyor ya da her ikisi birden oluyor. Eğer duygusal olarak yoksun hissediyorsak, bunun sebebinin partnerlerimiz olduğunu düşünürüz. Çok mesafelidirler, talepkardırlar veya muhtaçtırlar. Bir ilişkinin başarısızlığına ilişkin ikinci yaygın bakış açısı, uyumsuzluğun sebebinin biz olduğumuzdur. Duygusal, zihinsel, fiziksel, sosyal ve hatta mali açıdan hatalı olduğumuz için kendimizi suçlayabiliriz. Ama kimin hatalı olduğu ya da neden olduğu gerçekten önemli değil. Bütün bunları bir kenara bırakabiliriz. Bu doğru; devam edin, tüm bu saçmalıkların bir kenara atılmasına izin verin. Hata bulmak ve düzeltmeye çalışmak yalnızca daha fazla hata yaratır. Henüz çözmediyseniz "düzeltme", düzeltilecek hiçbir şeyin olmadığını fark etmektir.

Aşık Kalmak İmkansız

Sorduğumuz şu: “Sorunsuz bir ilişki mümkün mü?” Cevap elbette. . . sorunu ortadan kaldırır kaldırmaz. Zaten bildiğiniz gibi "sorun", zihnin ilişkiyi algılamasıdır. Zihnimiz, hafızamızdan ne olduğumuzun bir görüntüsünü yaratır. “Ben” duygumuz için hafızaya güvenerek dünyayı dostlara böleriz

ve düşman, "bana" yardımcı olabilecek şeylere ve "ben" imajını korumaya tehdit oluşturan şeylere.

"Aşık olduğumuzda" düşeni yapan "ben"imdir. “Ben” her zaman Aşıktır. Şu anda "ben"in kendini analiz etmeye ya da korumaya ihtiyacı yok ama "ben" her zaman üstünlük sağlamak için itişip kakışıyor. Dolayısıyla "ben" onunla karşılaştığında, "ben" olası bir ittifakın artılarını ve eksilerini işaretlemeye başlar.*Bu kişi bana ihtiyacım olanı verebilir mi? Bu kişi bana zarar verir mi?*Unutmayın, “benim” gördükleriniz güncelliğini yitirmiş hafızanın süzgecinden geçiyor. Yalnızca birkaç saniye sürebilecek olan sayım tamamlandıktan sonra "ben" evet ya da hayır ilan eder ya da daha fazla veri toplanana kadar yargılamayı sürdürmeye karar verebilir.

Bu biraz yapmacık ve insanlıktan yoksun görünüyor mu? Yeni biriyle tanışmanın zahmetsiz olduğunu hissedebiliriz ve o kişiyi ya severiz ya da sevmeyiz. "İyi ve kötü puanları gösteren bir puan kartı tutmuyoruz" diyorsunuz. Elbette normal hızda bu şekilde görünüyor, ancak eğer yavaş ileri sarma düğmeli zihinsel bir uzaktan kumandamız olsaydı, iç işleyişimizi daha yakından inceleyebilirdik.

İzlenimler ve duyumlar ışık hızında gerçekleşir. Eğer dikkat etmezsek bizimle birlikte kaçacaklar. Aşık olduğumuzda olan tam olarak budur.

Aşık olmak, bizi bu sıradan Dünya'dan alıp cennete hafifçe indiren bir duygu kasırgasıdır. Sevgimiz sayesinde mükemmel bir partner algılarız; bu kişinin yaptığı her şey mükemmel. Bizi daha önce üzen şeyler ve insanlar - kaba bir patron, soğuk kahve, uzun soluklu bir komşu - hepsi aşkın parlak ışığında sönük kalır. Günlerce, hatta aylarca bulutların üzerinde yürüyoruz ama er ya da geç Dünya'ya düşüyoruz. Neden? Neden hep böyle oluyor? İlişki ne kadar uzun sürerse sürsün, aşkın ilk günlerinin saf gücünü asla yeniden yakalayamayız.

Aşkın yoğunluğunu uzun süre yakalayamayız çünkü onu hak etmedik. “Ben” aşık olduğunda, “Ben”in her gün yaşadığı ziyafetin tadına varır. Aradaki fark, tek bir sevgi nesnesinin, "Ben" sevgisinden sorumlu olan hiçbir şeyin olmamasıdır. “Ben” her şeyi sebepsiz, istisnasız sever. Ve fark burada yatıyor. “Ben” sebepsizce sever ve “ben” sevmek için sebepler arar. Sevme nedenleri egonun manipüle ettiği zihinden doğar ve onun nafile mükemmellik arayışına tabidir.

Er ya da geç dostumuzun mükemmellik maskesi aşınma belirtileri göstermeye başlar. Komedi ve trajedinin tiyatro maskeleri gibi, gülümsememiz yavaş yavaş

kaşlarını çattı. Büyük ihtimalle aşkımızı kaybetmemizden onların sorumlu olduğunu düşünüyoruz. Onları hala seviyoruz ama eskisi gibi değil. Aşkımız daha çok entelektüel bir tat alıyor. Hatta kendimizi hâlâ her zaman sevdiğimiz kadar sevdiğimize ikna etme çabasıyla, partnerimizle ilgili iyi şeylerin bir listesini zihinsel olarak yaparken bile yakalayabiliriz. Daha sonraki bir liste, daha olumsuz davranışlar lehine olumlu nitelikler iddiasını bir kenara bırakabilir. Zamanla "heyecanın kaybolduğu" gerçeğine teslim oluyoruz ve sessiz bir rehavete kapılıyoruz. Ya da acımızı hafifletmek için bilinçaltı bir çabayla partnerimizi aktif olarak kızdırabiliriz. Sevginin nasıl canlı tutulabileceğine dair binlerce kitap yazıldı. Gerçek şu ki, başlangıçta hiç şansı olmadı.

Ego tarafından üretilen kendi imajımızı kabul ettiğimizde, kendimizi diğer imajlar olarak algıladığımız şeylerden ayırırız. "Ben" imgesi "sen" imgesiyle etkileşime girer. "Sen" imajı "ben" imajını desteklediği sürece her şey harikadır. Bohm bize "sen" imgesinin bile "benim" tarafından yaratıldığını öğretti.

Ancak seni gerçekte olduğun gibi görmüyorum. Seni zihnimin seni görmek istediği gibi görüyorum. "Ben" tarafından, benim egodan etkilenen zihnimden süzülmüş olarak algılanıyorsunuz, bu şekilde "sen", "benim" tarafından yaratılıyor. Gerçekte kim olduğun bir gizem ve benim yarattığım ve "sen" dediğim imajla hiçbir ilgisi yok. Ben "sen"in bir imajını yaratırken sen benim imajımı yaratmakla meşguldün; her biri kendi kuklasını çalıştıran iki kuklacı. Kuklaları etkileşime sokmaya o kadar dalmış durumdayız ki, diğer kuklanın iplerini kimin elinde tuttuğunu görmek için asla zaman ayırmıyoruz.

Krishnamurti, kendinize dair bir imaja sahip olduğunuzda kendinizle başkası arasında bir ayrım yarattığınızı ortaya çıkardı. Düşüncenin yarattığı iki görüntü arasında ilişkilerin kurulduğunu anlattı. Ayrıca iki görüntünün de kendi ihtiyaçları ve arzuları olduğunu ortaya çıkardı. Kendi gündemleri var ve neredeyse izole bir şekilde yaşıyorlar, anlaşma yanılsamasından keyif alıyorlar. Krishnamurti, görüntülerin paralel ilerlediğini, "iki demiryolu hattı gibi, belki de yatak dışında asla buluşmadığını" söyledi. . . . Ne büyük bir trajediye dönüştü." Ve ardından dokunaklı ve çok güçlü bir soru sorar: "Düşünce aşk mıdır?"

Düşünce sevgidir, koşullu sevgidir. Düşünce asla kalıcı olmayan aşktır. Ortak bilinç zihninden doğan düşünce, "beni" yarattı ve "ben"in sevebileceği koşulları belirler. Koşullu sevgi koşullara tabidir. Koşullar her zaman değişiyor. Bu nedenle aşk

her zaman değişiyor; başka türlü olamaz. Aşık kalamazsınız; bu imkansız. Koşullu sevgiyle flört etmek bir yalanı yaşamaktır. Evrensel Sevgi yalnızca bir kalp atımı uzaktayken, koşullu sevgi yanılsamasını yaşayamazsınız. Benliğiniz buna izin vermeyecektir.

İlişkilerin Amacı Nedir?

"Neden rahatsız oluyorsun?" sen sor. “Neden kendi başımıza kalamayız?” Bu, ilişkiler çok zahmetli veya acı verici olduğunda ortaya çıkan mücadele ve çatışmadan doğan bir düşüncedir. Gerçekten evde kendi başına yaşayan birkaç kişi olsa da çoğumuz diğer insanların dokunuşuna, sesine ve sıcaklığına bağımlıyız. Nedenmiş? Neden başkalarıyla, sonuçta incitici ve sinir bozucu olan etkileşimlere bu kadar güçlü bir şekilde çekiliyoruz?

Bu soru üzerinde bir süre düşünün. Kalıcı barışı tanımak önemlidir. İlişkilerin nedeni nedir? Neden varlar?

Çoğumuz bir ilişkiye gireriz çünkü bundan bir sonuç elde edeceğimizi düşünürüz. Öyle değil mi? İlişkinin türüne bağlı olarak arkadaşlık, koruma, para, heyecan veya tehlike, entelektüel uyarım veya fiziksel zevki gerçekleştirmeye çalışabiliriz. Liste gerçekten çok uzun. Herhangi iki kişinin buluşmasının dinamikleri benzersizdir, asla aynı değildir. O halde bir başkasıyla ilişki kurmanın amacı yalnızca kazanç için mi?

Evet! “İlişkiler neden var?” sorusunun cevabı. bunu sadece kazanç için yapmalarıdır. Ancak bunlar yalnızca bizim bencil çıkarlarımız için mevcut değil, tam tersine. İlişkiler daha fazla para, kontrol veya zamanla güçlendirilmez. İki kişi arasındaki sevginin yoğunluğunu arttırmak bile haklı değildir. Eckhart Tolle şunu söylerken tam da düğmeye bastı: "Bir ilişki sizi mutlu etmek değil, farkına varmanızı sağlar." İlişkilerin tek amacı bizi uyandırmak, Öz'ümüzün farkına varmaya zorlamaktır.

Sizi mutlu edecek, güvende tutacak ya da sevgiyi daha derinden deneyimleyecek bir ilişki arıyorsanız unutun gitsin. Bunları aralıklı olarak ve kısa aralıklarla deneyimleseniz de, bunlara asla sahip olamayacaksınız. Bir ilişkinin sonunda geriye dönüp baktığınızda mutlu olduğunuz veya sevgiyi hissettiğiniz zamanları görebilirsiniz. Ancak kendinize karşı dürüst olursanız ilişkideki zamanınızın çoğunun zihninizde geçtiğini fark edeceksiniz.

Zihninizin bakış açısından, ihtiyaç duyduğunuzu hissettiğiniz şeyi elde etmek için partnerinize masaj yaptınız ve onu manipüle ettiniz.

Neden belirli bir şekilde davrandığınızı sormak yalnızca daha fazla "neden" sorusuna yol açacaktır. "Neden" sorusunu yanıtlamak, kuyruğunuzu kovalamanızı sağlayacaktır. Bir yere vardığınızı sanacaksınız ama sonunda sadece kendinizi tüketmiş olacaksınız ya da en azından başınız dönmüş olacak. Kuyruğunu yakalasan bile ne yakaladın? Kuyruk, kuyruğa bağlı olan köpeğe bağlanır. . . ne sorunlarınızı kovalamak ne de yakalamak sorunları sonlandıracaktır. Nihai çözümü de bulamayacaksınız. Neden belirli bir şekilde davrandığınızı öğrenmek sizi yalnızca zorluklarınızı daha derinlemesine araştırmaya teşvik eder. Unutmayın, sorun sizin sorununuz değil. Davranışlarınızı değiştirmekle acılarınız bitmeyecek.*Acı çekmenize son verdiğinizde davranışlarınız değişecek*.

Bir şeyler ters gittiğinde bu bizi sarsarak uyandırır. Bir şeylerin yanlış olduğu gerçeğine uyanır uyanmaz onu düzeltmeye çalışırız. Uyandırma kısmı güzel. Sabitleme kısmı yanlış yönlendirilmiş. Yanlış yönlendiriliyor çünkü uyandıktan sonra bir buçuk düşünce hafızamız devreye giriyor ve ortak bilince geri dönüyoruz. Aynen öyle; uyanırız, yastığımızı birkaç kez kabartırız, yuvarlanırız ve tekrar uykuya dalarız. Sıcak ve rahat, iki "demiryolu hattının" bir gün ufukta değil ayaklarımızın dibinde buluşacağına dair harika bir hayal kuruyoruz.

Kılıç ve Yaprak

Dikkat olmak. Bu rüyalar iyi huylu değil; kabuslardır. Eğer şimdi uyanmazsak, ölmekte olan bir dünyanın son sarsıntısıyla sarsılarak uyanacağız ve kabuslarımızın gerçek olduğunu anlayacağız.

Babam hem mesleği hem de eylemi gereği bir savaşçıydı. İkinci Dünya Savaşı'nda, Kore'de ve iki kez Vietnam ormanlarında savaştı. Çok dindar bir adam değildi ama özellikle ruhani biriydi. Bu bağlamda, Japonya'nın askeri savaşçıları olan samuraylar arasında geliştirilen şeref kuralları olan Bushido'nun kurallarına daha çok uyuyordu. İkinci Dünya Savaşı sırasında Pasifik tiyatrosunda savaşırken babam bir*katana,*bir samuray kılıcı. Çocukken bana kılıcı gösterdiğini ve ona sahip olan asker için ne kadar önemli olduğunu anlattığını hatırlıyorum. Bana bu kılıçların

savaşta ve barışta manevi savaşçıyı destekleyen ahlaki ilkelerin sembolü olarak babadan oğula aktarılmıştır. Bana sapı gösterdi ve köpekbalığı derisi ambalajın altında aile tarihinin yazıldığını söyledi. Bana dokunmama izin verilmeyen kılıcı gösterdi ve neredeyse 250 yıl önce bu kılıcın yapıldığı sırada Japon kılıç yapımcılarının dünyanın en iyileri olduğunu açıkladı.

Babam, kılıcın, kılıcın sahibi tarafından hem beslenen hem de beslenen ruhsal güçle emildiğini söyledi. Efsane, bir katananın manevi gücünün, bıçağın aşağıya doğru akan bir yaprağın yoluna yerleştirilmesiyle gösterilebileceğini öğretiyordu. Yaprak kılıca çarpıp bıçağa dolanırsa kılıç ruhen zayıftı. Eğer yaprak katana tarafından ikiye bölünmüşse, kılıç Bushido'nun ruhuna uygun olarak güçlüydü. Bununla birlikte, eğer yüzen yaprak kılıca yaklaşırsa ve daha sonra ona dokunmadan kılıcın etrafında zahmetsizce akıyorsa, bu, üstün ruhsal gücün kılıcıydı.

Hiroşima'ya atom bombası atıldıktan on iki yıl sonra ailem Japonya'nın Yokohama kentine taşındı. Pek çok arkadaşımız oldu ve Japon halkını ve kültürünü sevmeyi ve saygı duymayı öğrendik. Orada yaşadığımız üç yıl boyunca babam katananın sahibi olan aileyi bulmaya çalıştı ama ne babam ne de Japon arkadaşlarımız başarılı olamadı. Yıllar sonra, babam ölmeden önce kılıcı bana devretti.

İnsan yaşamının her katmanına büyük haksızlıklar yapılmıştır. Savaş her zaman mevcuttu. Ülke ülkeye, klan klana karşı ama sonuçta her zaman olduğu gibi artık bir kişi diğerine karşı. Ülkeler arasındaki savaş bir illüzyondur. Bir ülke savaşa giremez, yalnızca kendi halkı savaşa girebilir. Savaşı ortadan kaldırmayı amaçlayan bol miktarda retorik harcamaya devam ediyoruz. Barış belgeleri sanki güç kağıttaymış gibi yazılıyor. Akşam haberlerine kafamızı sallıyoruz ve insanların neden geçinemediklerini merak ediyoruz, sonra da eve dönerken eşimizi ve çocuklarımızı boyunduruk altına almak için yavaş hareket eden bir sürücüye yumruk sallıyoruz. Dünya şiddet içeren bir yer, çünkü diğer Kendini arayanların çılgın ortamında Benliğimizin farkındalığını kaybetmişiz. Dünya şiddet dolu bir yer çünkü hepimiz kolayca başkalarını acımızın nedeni olarak görüyoruz; kendi gözlemlenmeyen Benliğimizin yarattığı acı. Babam ve savaşa katılmış diğer tüm erkek, kadın ve çocuklar bu sorunla yüzleşmek ve hayatlarına anlam kazandırmak için bir tür koşullu barışa varmak zorunda kaldılar. Bazıları daha fazlaydı

diğerlerinden daha başarılı, ancak neredeyse hepsi savaş sorununu kişisel düzeyde çözmede başarısız oluyor. Cevap bıçakta ve yapraktadır. Düşmanlarımızı yenebiliriz veya onların saldırganlığına boyun eğebiliriz. Gerçekten önemli değil. Kendi kişisel Benlik gücümüzü yaratana kadar, bir sonraki nefesimizi almaktan daha kapsamlı her şey yalnızca daha fazla şiddet üretecektir.

Geceleri Çarpışan Şeyler

Yeteneksiz olduğumuzdan değil. Manevi teknolojiye sahibiz; buna her zaman sahiptik. Daha acil işler uğruna bunu erteledik. Hayal dünyasını kucakladık. Dünyanın yok edilmesi, ulusların savaşması ve bireyler arasındaki çatışmaların hepsi aynı fantezi kaynağından kaynaklanmaktadır. Biz geleceği hayal edip umut ederken, şimdiki zaman fark edilmeden geçip gidiyor.

Dünyamızla, ülkemizle, işimizle, ailemizle olan etkileşimlerimiz her şeyden önce ilişkilerdir. Bizi mutlu etmek için değil, bilinçlendirmek için varlar. Beğenip beğenmememiz ikinci planda. Etkileşimin değeri bizi başkalarındaki Benliğe uyandırmaktır. Bu doğru. İlişkiler, Benliğimizi başkalarında bulmamız için vardır. Başka bir şeyin farkına varmanın anlamı budur. Başkalarıyla etkileşimin bizi mutlu edeceğini düşünüyorsak, başarısızlığın mükemmel formülü olan "ben"e odaklanırız.

Uyanmak acı verici olabilir. Ne kadar uzun uyursak, alarm saatinin o kadar yüksek sesle çalması gerekir. Dünyada ve bireyler arasında yaşanan sıkıntılar her geçen gün daha da ciddileşiyor. Çalar saatimiz, bizi yakın bir tehlikenin yaklaştığı konusunda uyaran bir duman dedektörüne dönüştü. Peki ne yapacağız? Uykumuzu böldüğü için gürültüye kızarız.

Oyunda*Sefiller,*Fantine, Alain Boublil ve Claude-Michel Schönberg'in yazdığı "I Dreamed a Dream" adlı şarkıyı seslendiriyor. Şarkının en sevdiğim kısmı, karanlığın altından sızıp umutlarınızı ve hayallerinizi parçalayan gök gürültüsü sesleriyle kaplanlara karşı uyarıyor.

Fantine hayallerindeki erkeği kaybetmiştir ve şimdi büyük bir acı içindedir. Kaplanlar onun umudunu paramparça etmiş, hayalini utanca dönüştürmüştür. Kaplanlar onun çalar saatidir. Örtüleri başına çekmek yerine kucaklamalı ve hayal kurma zamanının geçtiğini anlamalıdır. Yatağının kenarında oturarak dev bir esneme hareketi yapmalı,

onun gözlerinden uyuyun ve perdelerin arasından parlayan ışıltılı Öz'ü selamlayın.

Tanrıyı Formda Dondurmak

Tanıdığım herkesin en az bir kişiyle ilişkisi var. (Açıkçası öyle olmasalardı onları tanımazdım.) Kişilerarası ilişkiler bu bölümdeki tartışmamızın odak noktasıdır. Zihnimizin ördüğü rüya ağından kurtulmak için zihnin ötesine geçerek saf Benliğe adım atmalıyız. Benzer şekilde, ilişkileri tam olarak anlamak için bir adım geriye gitmemiz ve başka bir tür ilişkiye bakmamız gerekir: insan ile Tanrısı arasındaki ilişki. Sıradan olanla sanki Tanrı'yla etkileşime girdiğimizde evrensel uyum için bireysel mücadeleden vazgeçeriz. Avucunuzun içindeki taş, kürelerin senfonisini geri yansıttığında acı, kavrayışınızın ötesinde olacaktır.

Birçoğumuz korunmak ve beslenmek için Tanrı'ya yöneliriz. Eğer algımız daha klasikse (yani sebep-sonuç ilişkisine bağlıysa), Tanrı'yı genellikle insan olmak üzere bir tür forma sahip olarak algılama eğilimindeyiz. Tanrı'yı insanlaştırdığımızda, onunla alıştığımız bir şekilde iletişim kurabilir ve etkileşimde bulunabiliriz. Birbirimizle konuştuğumuz gibi Tanrı ile de çok konuşuruz. İşlerin istediğimiz gibi gitmediğini anladığımızda Tanrı'nın müdahale etmesini ve durumu düzeltmesini isteriz. Hayatımızdaki bazı insanların bizi koruduğu ve beslediği deneyimimizdir. Çoğumuz için bu insanlar ebeveynlerimiz, büyükanne ve büyükbabalarımız, eşlerimiz ve birkaç kişiydi. Koşulsuz sevilmenin nasıl bir his olduğunu biliyoruz. Ayrıca koşullu sevgiyi de deneyimledik ve bizi seven insanların bile acıya neden olabileceğini öğrendik.

Bu insani nitelikler Tanrı'ya aktarılır. Birçoğumuz, Tanrımızın, acı, ıstırap ve korkudan oluşan engellerle dolu bir tür ruhsal engel yarattığını hissediyoruz. Doğruyu yanlıştan bu şekilde öğrenmemiz gerekiyor. Teorik olarak eğer iyi yaparsak ödüllendiririliriz. Yanlış eylem bize sadece daha fazla acı getirir ama dünyamız bunun tersinin örnekleriyle doludur. İyi şeyler yapmayan ve bunun sonucunda başarılı olan kaç kişi hakkında yazılar okuduk veya kişisel olarak tanıdık? Onlara cevabımız, sonunda kendilerininkini alacakları yönündedir. . . ancak bu da her zaman doğru değildir. İyi eylemlerin iyiyi, kötülerin kötüyü doğurduğu inancı olan Karma, bu gizemden doğmuştur.

Karma, Mesih'in "ne ekersen onu biçersin" öğretisiyle desteklenir. Kişiye ve duruma bağlı olarak ekşi üzüm veya “senden daha kutsal” tavrını teşvik edebilir. Karmik yönelim, eylemlerin ve şeylerin Tanrı'dan ve Benlikten ayrı olduğunu öne süren klasik bir yönelimdir. Eylemlerimizle hayatımızı kontrol edebileceğimizi söyler. Ve bize iyilik yapmanın cennete girmemizi sağlayacağını öğretir. Ancak kurtuluşa yönelik bu yaklaşımda ciddi bir yanlışlık var.

İsa'nın "Ne ekersen onu biçersin" dediği doğrudur. Ayrıca “Sadece iyi amellerle cennete girilmez” dedi. Çizginin bir yerinde meşhur kızartma tavasından manevi ateşe doğru tümevarımsal bir sıçrama yaptık. Manevi büyüme Batının bilimsel ilerlemelerini yansıtıyor gibi görünüyor. Kuantum fiziği, Newton ve diğer klasik fizikçilerin dikkate değer katkılarını ortadan kaldırmıyor; onları kapsar ve genişletir. Her iki görüş de tamamlayıcıdır. Ancak algımızı yerelleştirilmiş, nesne odaklı Newtoncu bakış açısından yerel olmayan, sınırsız, kuantum mekaniği görüşüne kaydırdığımızda dünya görüşümüzü basit neden ve sonucun ötesine genişletiriz.

Algıdaki bu değişimi manevi bir perspektiften takdir etmek için, Tanrı'nın formunu kaybetmemiz gerekir; daha doğrusu, Tanrı'nın formunu sonsuzluğun, formun ötesine genişletmemiz gerekir. Onu formda donduran şey bizim Tanrı “fikrimiz”dir. Elbette Tanrı formdadır; Öyle olmadığını söylemiyorum ama çok daha fazlası. O O'dur; o da buna dahildir. Tanım gereği Tanrı her zaman her yerdedir. Bir form, hatta Tanrının formu bile o formun sınırlarıyla sınırlıdır. Eğer Tanrı her zaman her yerdeyse, o zaman sadece kendi biçimi değil, aynı zamanda biçiminin ötesinde de olmalıdır. Aksi takdirde sınırlı olur ve Tanrı olmazdı.

Sorun burada. Tanrı'yı biçimle sınırlandırdığımızda, nihai önemimizin büyüklüğünü asla anlayamayız. Zihnimizde her zaman Tanrı'dan ve O'nun yarattıklarından ayrı kalacağız, ancak Tanrı her zaman her yerdeyse, o zaman biz de Tanrı olmalıyız. Tanrının dışında nasıl olabiliriz? En derin düzeyde, kendimizi bu şekilde Tanrı'dan ayırdığımızda, bu bir izolasyon ve korku duygusu yaratır. Bu izolasyon algısı egonun doğuşudur.

Yalnızlık duygumuz ne kadar büyük olursa, Tanrı'yı bulmak için o kadar fazla çaba gösteririz. Aramamızda ne kadar çok çaba harcarsak, Tanrı'yı bulmak o kadar zorlaşır. Doğu düşüncesinin eğitimcisi ve filozofu Haridas Chaudhuri şunu tekrarlıyor:

Bizi “mükemmellik ne kadar çok vurgulanırsa, o kadar uzaklaşır” diye uyardığında mükemmellik arayışının anlamsızlığı ortaya çıkıyor. Tanrı'nın yalnızca bir biçim olduğu fikrine sahip olduğumuz sürece hiçbir zaman tam anlamıyla huzur içinde olamayız çünkü Tanrı hem biçimsiz hem de tamamen biçimlidir.

Sahip olduklarımızı kaybetmekten korktuğumuz için biçim olarak Tanrı'ya tutunuruz. En azından Tanrı'nın biçimi hiç yoktan iyidir. Yoksa öyle mi? Tanrı'nın doluluğunu kucaklamak için daldan dala sallanan bir maymun gibi olmalıyız. Devam etmemiz gereken şeyleri bırakmalıyız. Kendini bırakıp havada uçma fikri başlangıçta korkutucu gelebilir ama bu yalnızca bir algıdır. Tanrı'nın bir biçim olduğu fikrinden gerçekten vazgeçtiğimizde, deneyimlediğimiz özgürlük sözün ve beklentinin ötesinde olur. Hiçbir şey kaybetmeyiz. Sonsuzluğu kazanırız.

Nihai İlişki

İlk bakışta insanların hoşuna giden üç temel ilişki türü vardır: insandan insana, insandan doğaya ve insandan Tanrıya ilişkiler. Üçünde de aynı kalan unsur insandır, çünkü ilişkiyi tanımlayan insandır. İnsan-Tanrı ilişkisi bile insanın zihni tarafından tanımlanır. Dördüncü bir ilişki vardır ve zihnin sınırlarının ötesine geçer.

Dördüncü ilişki Tanrı-Tanrı ilişkisidir. “Tanrıdan Tanrıya”yı okur okumaz beklenmedik bir tepkiyle karşılaşmış olabilirsiniz. Hafifçe olmuş olabilir, ancak kendinizi biraz izole edilmiş, dışlanmış, hatta biraz sinirli veya üzgün hissetmiş olabilirsiniz. “Sonuçta” diyebilirsiniz, “Tanrı-Tanrı insan unsurunu ortadan kaldırdı ve ben bir insanım. Bu nedenle Tanrı-Tanrı ilişkisinin bir parçası olamam.” Öyle değil. Aslında, bir insan olarak Tanrı-Tanrı ilişkisini yaşamak sizin doğuştan hakkınızdır. Aslında bunu yaşıyorsunuz ve işin püf noktası bunun farkına varmaktır.

Eğer bu konuda "çıkıştan döndüğümü" düşünüyorsanız, o zaman iyi bir arkadaşlığım var demektir. İnsanın Tanrı olduğu algısı çağlar boyunca her gelenekte kahinler tarafından yankılanmıştır. İsa şöyle dedi: “Ben neredeysem, hizmetkarım da orada olacaktır.” Ve bu alıntı hakkında Meister Eckhart şunu açıkladı: "Ruh o kadar baştan sona Tanrı ile aynı varlık haline geliyor ki, daha az değil ve bu, Tanrı'nın Tanrı olduğu kadar doğrudur."

Walt Whitman şunları yazdı:*Meslekler İçin Bir Şarkı:*

İncillerin ve dinlerin ilahi olduğunu düşünüyoruz; onların ilahi olmadığını söylemiyorum, hepsinin sizden çıktığını ve hala sizden büyüyebileceğini söylüyorum. Hayatı veren onlar değil, hayatı veren sizsiniz. Sizden dökülen yapraklar ağaçlardan, ağaçlar da topraktan dökülmüyor.

Asya felsefeleri yazarı ve profesörü John M. Koller, insanın Tanrısından ayrı olarak var olamayacağını açıkça gösteriyor. Şöyle diyor:

Eğer olan bir şey diğerine bağlıysa, o zaman her türlü "doğru çizgi" nedensellik göz ardı edilir. Bağımlı varlıkların varlığından sorumlu olan bağımsız varlıklar yoktur. Örneğin, mutlak olarak bağımsız bir varlığın, yani Tanrı'nın, var olanın geri kalanını yarattığı ve yaratılan evrenin varlığının Tanrı'ya bağlı olduğu şeklindeki teistik fikir hiçbir anlam ifade etmemektedir. . . Yaratan her şey yaratılmıştır ve yaratma ve yaratılma süreci, başlangıcı ve sonu olmaksızın aynı anda devam eder.

Erwin Schrödinger, bilimin ayrımcı bakış açısıyla şunu keşfetti: “Özne ve nesne yalnızca birdir. Fizik bilimlerindeki son deneyimler sonucunda aralarındaki engelin ortadan kalktığı söylenemez, çünkü bu engel mevcut değildir.”

Ve son olarak, insan ile Tanrı arasındaki yanıltıcı ilişkiyi ortaya koyan bu sözler, Shankara'nın bunları söylemesinden yüzyıllar sonra hâlâ bir boşluk ve dalgalı geçicilik duygusu uyandırıyor:

Hiçbir fark olmamasına rağmen, ben sendenim,
Sen benden değil, ya Rab;

Çünkü deniz gerçekten dalgadır,

Dalga Deniz'den değil.

Newton fiziğinin kuantum fiziği tarafından özümsenmesi gibi, Tanrı-Tanrı ilişkisi de diğer üç insan odaklı biçimi özümser

etkileşim. Görüyorsunuz, olabilecek tek bir olası ilişki var, o da Tanrı-Tanrı arasıdır. Diğer üçü ise sadece illüzyondur, kolaylık olsun diye yapılan bölünmelerdir. İnsan zihni işlerin başında olduğunda bir ilişki insani hale gelir. Zihin ve dünyanın geri kalanı gözlemlendiğinde İlahi olur. Gözlemlemeyi ne yapıyor? Benlik. Benlik nedir? Sınırsız Enerji, Zeka ve Sevgidir. Benlik Tanrıdır. Gözlemlemek Öz-farkındalıktır, Tanrı'nın Tanrı'nın farkına varmasıdır - yani Tanrı her şeyin ve hiçbir şeyin Kendisi olmadığının farkına varır!

Bir çiçeğe baktığınızda ya insanla doğayı ya da Tanrıyı Tanrıyla ilişkilendirirsiniz. Tek fark o anda uyanık olup olmamanızdır. Zihniniz ortak bilince takılıp kalmışsa o zaman çiçekle insan-doğa etkileşiminde bulunuyorsunuz demektir. Ancak dikkat ederseniz Allah, Allah'ı Allah'ın vasıtasıyla algılar. Hepsi bu kadar.

Experience One'ı hatırlıyor musun?Bölüm 1düşünmeyi ilk ne zaman bıraktın? İlk başta bunu bir boşluk, düşünceler arasında bir boşluk olarak gördünüz. Zihinsel içerik askıya alındı ve geriye yalnızca farkındalık kaldı. Deneyimi tekrarladığınızda boşluk büyüdü ve uzayın ölü olmadığını, canlı bir şekilde canlı olduğunu fark ettiniz. O zaman bir paradoksla karşı karşıya kaldınız. Eğer düşünmüyorsan ve zihnin içerikten arınmışsa, hiçbir düşüncenin olmadığını nasıl fark ettin? Siz, Saf Farkındalık, sizi, Saf Varoluşu gözlemliyordunuz. Benlik, Benliğin farkına varmıştı. Bu tek masum deneyimde Tanrı, Tanrı'yı buldu!

Düşünceler kapandığında Öz'ün farkına vardınız. Tekrar başladıklarında gözlemlemeye devam edebildiniz. Düşüncelerden önce, Benlik, Benliği gözlemliyordu. Düşüncelerden sonra, Benlik hâlâ Benliği gözlemliyordu, ancak şimdi Benlik düşüncelerin biçimini almıştı. Düşünceler Sükunetten, sessiz Benlikten oluşmuştur. Düşünceler şeylerdir. Diğer şeyler de (ağaçlar, yıldızlar ve arabalar) biçim almış Öz'dür. Herhangi bir formu tam farkındalıkla gözlemlediğinizde, onun parıldayan özünün Sizden, yani Öz'den başka bir şey olmadığını göreceksiniz. Bu Tanrı-Tanrı ilişkisidir; ve başka bir insanı mı, doğayı mı yoksa kendi kişisel Tanrı formunuzu mu gözlemlediğiniz önemli değil. Kendinin farkında olduğunuzda, Tanrı'nın farkına varan Tanrı olursunuz.

Melekler insanlara bakar ve sadece başlarını sallarlar. Karışık, yanlış yönlendirilmiş zihinlere ve balgam ve gazla dolu kaba bedenlere sahip bu "aşağı" varlıklar, yüce göksel varlıkları bile aşabilen aynı varlıklardır.

âlemler ve Bilinmeyeni bilmek. İnsan bu bakımdan eşsizdir; en derin cehennemi ve en yüksek cenneti tek bir ömürde deneyimleme yeteneğine sahiptir. Bu aşırılıklar armağanı, farkındalığımızı yaratılışın tam ifadesine açar. Sonuçta bir melek acı çekmekten ne anlar? Ayakları çamurda ve başı göklerde olan insan, yaratılışın doluluğuna uyanır.

Bu aydınlanmış ruh aramızda dolaşıyor, kendisine yük olmadan yükümüzü hafifletiyor. İnsani ağırlığın üzerinde sürüklenen en adil düşünce gibidir o. Aydınlanmış ruh acı çekmekten kurtulur ama onun genişlemiş farkındalığının bir bedeli vardır. Acı dindikten sonra geriye bir tür kozmik üzüntü kalır. Onun dünyası diğerlerinin ötesinde ama yine de bizim acılarımızdan etkileniyor. İnsanlığa olan sevgisini taşıdığı kalbinin o odası dışında her şey mükemmel. Onun ilişkisi parçalarla değil bütünledir. Başkaları acı çekerken o tamamen özgür olamaz. Onun için mükemmel ilişki, her kozanın kelebeği doğuruncaya kadar kanatlarını açıp uçmayacak.

Bir ilişkideki rolümüz kendi farkındalığımızın sorumluluğunu almaktır. Gerisi kendiğininden hallolacak. Bu çoğu kişi için bir inanç sıçraması, geri kalanlar için ise gerçekliktir. Partnerimizin diş macununu tüpün üst kısmından sıkmayı bırakmasına gerek yok. Farkında olmamız gerekiyor; hepsi bu. İşte bu kadar basit. Mükemmel ilişki, Benliğin farkındalığıyla başlar ve biter. Öz-farkındalık doğduğunda, kozamızın bağlayıcı iplikleri gevşer ve sonunda düşer, dünyaya tamamen bilinçli bir ruh salıverir.

Ana NoktalarBölüm 13

- Hiçbir iki kişi tamamen aynı bakış açısına sahip olamaz.
- “Ben” sebepsizce seviyor ve “ben” sevmek için sebep arıyor.
- “Ben”in yarattığı sevgi, koşullu sevgidir.
- Benliğiniz koşullu sevginin uzun süre hayatta kalmasına izin vermeyecektir.
- Davranışlarınızı değiştirmekle acılarınız bitmeyecek. Acı çekmenize son verdiğinizde davranışlarınız değişecektir.

• İlişkiler bizi başkalarında Kendimizi bulmaya teşvik eder.

• Dünyayla sanki Tanrı'yla etkileşime girdiğimizde evrensel uyum için bireysel mücadeleden vazgeçeriz.

• Eğer Tanrı her zaman her yerdeyse, o zaman biz de Tanrıyız.

• Mükemmel ilişki Öz'ün farkındalığıyla başlar ve biter.

Bölüm 14

HNEDENNfazla uzatma-KŞİMDİ

"Her bilgi cehalettir."

— SRI NISARGADATTA MAHARAJ

Yapabileceğimizi Biliyoruz Ama Yapamayacağımıza İnanıyoruz

Bir bölüme sorumluluk reddi beyanıyla başlamaktan nefret ediyorum ama tam olarak bunu yapacağım. Eğer bunu yapmasaydım, şu anda her şeyi anlaması gereken analitik zihnin, çabaları nedeniyle zayıflatıcı bir migren ağrısıyla sonuçlanmasından korkuyorum. Aşağıdaki paragraflarda belirtilenlerin söylenmesi gerekir. Aksi halde bu kitap eksik kalacaktır. Size mantıklı geliyorsa devam edin, mantıksızsa devam edin. . . yine de onunla git. "Nasıl Bililmez" kitabını okumak size varoluş pratiği yapmak için birçok fırsat verecektir. Bu vesileyle barışın bilginin sonucu olmadığının da altını çizmek istiyorum. Tutunmaya çalışmadan kelimelerin gelip gitmesine izin verin. Bilmemenin keşfi son derece büyüleyicidir ve tamamen zihnin kavrayışının ötesindedir. Buna uzun bir koan, nihai kozmik şaka olarak bakın, çünkü en iyi haliyle kozmik mizahtır. Babamın dediği gibi, “Birlikler, geri çekilin ve çantalarınızı çıkarın; biraz eğlenmenin zamanı geldi.”

Potansiyelimize dair kişisel ve kolektif vizyonumuz renksiz, soluk ve tek boyutludur. Dünyayı kurtarmayı arzulasanız bile bu doğrudur. Duyular zihni besler ve zihin de duyuları yönlendirir ve böylece zamanın gelişmesiyle doğrusal yaşamlarımız kendi hedeflerine doğru evrilir. Yaradılışın enginliğiyle karşılaştırıldığında, bir elektronun arka tarafındaki çil kadar belirgin değiliz. At gözlüğü takıyoruz ve "çizgide yürüyoruz" çünkü onların öğretmenlerimize inandıkları gibi biz de öğretmenlerimize inanıyoruz. Bir zamanlar bir arkadaşım bana insanların aslında değişmediğini söylemişti, ben de ona neden benim dersimi aldığını sordum. O söyledi

hayatında daha fazla huzur istiyordu. "İnsanlar gerçekten değişmiyorsa neden uğraşalım ki?" diye sordum. İnsanlar bir bilmecedir; bir tür döngüsel, çözülemeyen bulmacadır. Yapabileceğimizi biliyoruz ama yapamayacağımıza inanıyoruz.

İçimizde yaşarken, her biri bizi zıt yönlere iten birbiriyle çelişen görüşlere sahibiz. Bir yandan genişlemeye, büyümeye, gelişmeye ve sonunda tamamlanmaya yönelik doğuştan gelen bir dürtümüz var. Öte yandan, kuşaklar boyu süren başarısızlıkların, en temel ve yıkıcı hayvan benzeri davranışların ötesine geçerek evrimleştiğini görüyoruz. Yapılabileceğini "düşünmüyoruz" çünkü hiçbir zaman yapılmadı. En derin karanlığımızın bir yerinden gelen hırçın bir iç çekiş yalvarıyor*, Olanların hepsi bu mu?*

Tabii ki olan biten sadece bu değil; sadece bu şekilde oldu. At gözlüğü takıyoruz. Yalnızca önünüze bakarsanız gideceğiniz yer orası ve bileceğiniz tek şey budur. At gözlerimizi çıkarmak basit ama nadiren kolaydır. Bağlılık, cesaret ve enerji gerektirir. At gözlüklerimizi çıkarmak hem doğal hem de nadirdir, çünkü bu dışsal eğitimimize aykırıdır ancak içsel akışımıza aykırıdır. Başlangıçta, potansiyelimizi gerçekleştirme vaadine açılmak kafa karıştırıcı ve hatta biraz rahatsız edici olabilir, ancak biraz sabırla at gözlüklerimiz ayaklarımızın dibine düşecek ve unutulacak. Bu dünyanın parlaklığı gölgesizdir.

Topraktaki Bir Çizgi Olarak Yaşam

Birçoğumuz hayatımızın gidişatını toprağa çizilmiş bir çizgi gibi hayal ederiz. Sopayı ilk koyduğumuz yer doğumumuzdur. Buradan çizilen çizgi yaşam deneyimlerimizi, sopayı topraktan kaldırdığımız nokta ise ölümümüzü temsil ediyor. Bazıları bunun her şeyin sonu olduğunu söylüyor, diğerleri cennette sonsuza kadar kalacak bir ruh olduğunu söylüyor ve bazıları da ruhun çamura yeni bir çizgi çekmek için geri döndüğüne inanıyor. Buradaki amaçlarımız açısından, hangi görüşün veya varyasyonun gerçek olduğunu hissedebileceğiniz önemli değildir. Şu andaki odak noktamız, çubuğun yerleştirilmesi ve çıkarılması arasında yaşanan doğrusal yaşamdır. Doğrusal yaşam, yaşayan ölülerin ülkesinde sınırlı yaşamaktır. (Bunu üç kere hızlıca söyleyin!)

Kuantum mekaniğinin bu daha verimli günlerinde daha fazla popülerlik kazanan başka bir yaşam modeli daha var. Buna plak modeli diyeceğim ama şimdi gidip kendimle çıktım. Daha çağdaş CD'yi kullansam iyi olur

modeli. Kelimeyi kullanarak*kayıt,*Genç okuyucularımın kafalarını Victrola'nın önündeki RCA Victor köpeği gibi sorgulayıcı bir şekilde eğmelerini sağlayacağım.

CD modeli şu şekildedir. Hayatlarımız düz bir çizgi yerine, hayatımızın şarkılarını bir araya getiren bir CD'deki eşmerkezli dairelere benziyor. Sürekli çizgi tek bir yaşamı temsil edebilir. Reenkarnasyona inanıyorsanız CD'deki her şarkı ayrı bir yaşamı temsil ediyor olabilir. Tekrar ediyorum, burada bunun gerçekten bir önemi yok çünkü yaşam çizgisini bükmek bir yaşam için de, birçok yaşam için de aynı sonucu doğurur. Örneğin geçmiş ve gelecek yaşamlar yerine, her şarkının yerine bu yaşamın anılarını ve umutlarını koyabilirsiniz, model yine de işe yarayacaktır. Eğer CD'nin yarısına gelmişseniz, orta yaşta veya 10.000 yaşamın ortasında olabilirsiniz; mesele şu ki, ortadan itibaren yanlara atlayabilir ve geleceğinizi veya geçmişinizi deneyimleyebilirsiniz. Diyelim ki, CD çalara çarpmak gibi bir dış kuvvet nedeniyle lazer iğnesi başka bir yola atlıyor. Lazer iğnesi bir yöne atlıyorsa geçmiştesiniz; diğeri sizi geleceğinize açar.

DVD Modeli

Bu modeli tüm yaşamı, tüm yaratılışı kapsayacak şekilde genişletelim. Ayrıca videoyu da ekleyeceğiz ve buna DVD modeli adını vereceğiz. Artık parkurları atlamak evrenin diğer bölgelerine atlamak gibi olacak. Bilincimizde bir solucan deliği gibi olur, diğer dünyalara bakmamızı sağlar, böylece onları dünyamızın bir parçası haline getirir.

Temelde yaptığımız şey, kumla sınırlanmış hayatlarımızdan bir adım geri çekilip hayata kuşbakışı bakmaktır. Evren doğrusal değildir ve bu durum ilginç bir fikri gündeme getirmektedir. DVD oynatırken görüntülerin ve seslerin tadını çıkarabiliriz çünkü elektromanyetik darbeler orada yakalanıp depolanır. Lazer iğnesi depolanan uyarıların üzerinden geçtiğinde oyuncuya bilgi gönderir ve görüntüleri yıllar önce kaydedildiği haliyle görürüz.

Bu elektromanyetik dürtüler, zamanda donmuş düşünceleri ve eylemleri, yerleri ve olayları temsil eder. Tek bir dürtü kümesi, DVD'nin o bölümünde yakalanan tek bir kişinin tüm yaşamını yansıtabilir. Lazer depolanan darbenin üzerinden geçtiğinde televizyon ekranımızda canlanır.

Lazer darbeyi bıraktıktan sonra donmuş bir görüntü ve ses tohumuna geri döner. Gerçekte lazer daha çok elektromanyetik bir büyüteç gibi davranır. Formu, tanıyabildiğimiz benzersiz enerji kalıplarını görebileceğimiz kadar yaklaşır. Unutmayın, yaratılıştaki her şey formda donmuş enerjidir. Bir araba, yıldızlar ve en iyi arkadaşınız donmuş enerjinin tanıdık kalıplarıdır.

Kumda hayatımızı temsil eden tek boyutlu bir çizgiyle başladık. Yaşam çizgisi tek boyutlu olsa da uzay-zamanın dört boyutunda yaşanır. Peki sorun ne diye soruyorsunuz? Sorun uzay ve zamandır. Hala insanın uzay-zamanda yaşamak zorunda olduğuna inanıyoruz. Sonuçta her nesildeki birkaç ender şahsın öğretileri dışında bu hep böyle olmuştur. Biz aslında uzay ve zamana bağlı olanların öğretilerini kabul ettik ve bu bağlayıcı zincirlerden kurtulanların sunduğu paradigmayı neredeyse görmezden geldik. Elbette İsa, Buda ve Şankara, Einstein, Sokrates ve Lao-tzu gibi büyük insan aydınlarından bahsediyorum. Ve insanlık uyurken gece yarısı gökyüzünü sessizce aydınlatan, daha az bilinen kayan yıldızlara.

DVD modeli, vizyonumuzu uzay-zaman sınırlarının ötesine nasıl genişletebileceğimiz konusunda bazı bilgiler sağlar. DVD modelinin kilidini açmanın anahtarı, DVD'nin yapısında değil, onu tarayan lazer ışığındadır. DVD'nin yapısı bilgi biçiminde donmuş enerji içerir. Neredeyse aynı kalıyor. Ancak lazer ışığı o bilgi paketinin üzerine düştüğünde, bilgiyi kısa süreliğine aydınlatıp serbest bırakır ve sonra yoluna devam eder. Zaman hissini yaratan da lazer ışığının bu hareketidir. Hayatımız olan DVD filminin bir başı, ortası ve sonu vardır. Lazer görev bilinciyle dairesel yolu boyunca hareket ederek olağanüstü evrenimizi her seferinde bir düşünceyle uyandırır. Lazer atlarsa, filmin ortasını görmeden sonunu görebilirsiniz, ancak bu arzu edilen bir şey değildir çünkü kronolojik sıra anlayışımızı bozar. Başlangıç Orta son - olması gereken budur. Tartışmanın sonu. Başlangıç, orta ve son, tıpkı toprağa çizilmiş bir çizgi gibi.

Bazılarınızın protesto ettiğini şimdiden hissedebiliyorum. Sonu ortada olan bir filmi kim izlemek ister ki? Bu çok saçma. Ve sana katılıyorum. Sonunu zamanından önce bilmek benim için çok sinir bozucu

uzay-zamanda kilitli. Arızalı DVD'leri mağazaya iade ettim ve "Bu benim zaman kaybımdı" diye öfkelendim.

İstediğimi alamadım. Zamanın içinde ve düzensiz yaşadığımda hayatımın yaptığı gibi beni hayal kırıklığına uğrattı. Ritim duygusu yok, kontrol duygusu yok. Sonra rahatsızlığa neden olanın düzensizliğin kendisi değil, düzen beklentisi olduğunu fark ediyorum. Gördüğüm en güzel ve ilham verici DVD'lerden birinin görünürde bir düzeni ya da belirgin bir teması yok. Başlıklı *Baraka,*dünyanın her yerinden gelen bir dizi izlenimdir. İnsanları ve yerleri fark edilebilir bir sıralama ve yorum olmadan sunar. Doğru, bize hiçbir şey söylenmiyor. Deneyimin sonunda dünyamla, geleneksel bir başlangıç-orta son DVD ile ulaşılması imkansız bir düzeyde, daha derin, daha şefkatli bir bağ oluştu. izledim*Baraka*Arkadaşlarıyla defalarca konuşuyorlar ve tepkileri hep aynı. Kelimelerle anlatamayacakları bir genişleme ve merak duygusunu ifade ediyorlar. Bize, doğrusal yaşam gibi doğrusal düşünmenin de sorunlarımızın üstesinden gelmenin ve barış içinde yaşamanın nihai yolu olduğu öğretildi. Büyük filozoflarımız ve bilim adamlarımız tarafından farklı, doğrusal olmayan, çok boyutlu bir düşünce tanımına rağmen, hayata başlangıç-orta uç yaklaşımının başarılı olmanın ve tamamlanmış hissetmenin tek yolu olduğu fikrinden vazgeçmeyi reddediyoruz. Uzay-zaman boyunca bize sunulan acının sonsuz lezzetlerinin tadını çıkarmamızı sağlayan şey aslında tüm engelleri aşma ve sona ulaşma konusundaki bu inatçı kararlılıktır.

Mantık ve analitik düşünmeyi bir kenara bırakmak zorunda mıyız? Hayır, elbette yapmıyoruz. Açıkçası, olayları derinlemesine düşünmenin büyük bir gücü var. Bundan vazgeçmek zorunda değiliz. Sadece yolun bu olduğu fikrinden vazgeçmeliyiz. İkna olmadıysanız, biriktirdiğimiz muhteşem bilgiye bir bakın. Ve sonra bu yüzden yok olmaya ne kadar yaklaşmış olabileceğimize bir bakın. Doğrusal düşünme zihin ürünüdür ve kontrolden çıkmıştır. Keski heykeltıraşı kullanıyor.

DVD modelimize ve doğrusal düşünme sorununa geri dönelim. DVD'nin bükülmüş düz bir çizgiden başka bir şey olmadığını söyleyebilirsiniz ve haklısınız. Lazer geleceğe veya geçmişe yanal olarak atladığında bile bunu doğrusal olarak yapıyor. Peki tüm bu gürültü neyle ilgili? Lazer iğnesi yanal olarak geçmişten geleceğe ve tekrar geriye atlarsa sadece zaman içindeki sırayı değiştirir. Zamanın kendisini ortadan kaldırmaz. Esas itibariyle, atlayan lazer iğnesi başlangıç-orta uç düşüncesini kırar ve

bunun yerine bir nevi “bekle bakalım ne olacak” düşüncesini getiriyor. Ne olacağını görmek için beklemek hâlâ zamana bağlı.

İnceleme üzerine, lazer iğnesinin, gözlemlenebilir öncüsü olan kayıt iğnesi gibi hareket etmediğini göreceksiniz. Lazer bir sonraki bilgi paketinin gelmesini beklerken DVD döner. Bu önemli bir nokta. Lazer sabittir ve bilgi ona gelir. İğne gibi değil miyiz? Yaşam boyunca ilerlediğimize dair bir his var. Ama öyle miyiz? Bedenlerimiz gerçekten bilincimizi bir yerden bir yere taşıyor mu? Hayal ettiğimizde, rüya gördüğümüzde veya hatırladığımızda bu kesinlikle doğru değildir. Egonun kontrol etme ihtiyacının, dünyayı araştırmak ve fethetmek için hareket ettiğimiz yanılsamasını yaratması mümkün mü? Dünyanın gerçekten bize gelmesi mümkün mü? DVD modeli bize öyle olduğunu söylüyor.

Evimizde odadan odaya geçiyor gibiyiz. Yıllar boyunca, gün boyunca bir kişiden diğerine geçiyoruz. Çocukluktan yetişkinliğe, sonra da yaşlılığa geçiyoruz. Tüm bunların arasında, dünyamızın geri kalanının somutlaşması ve hafızaya geçmesi sırasında odak noktası biziz. Bir dahaki sefere otoyolda ilerlerken, kendinizin ve arabanızın sabit olduğunu ve manzaranın aslında yanınızdan geçtiğini hayal edin. Bu, bakış açımızı aktiften pasife kaydırmaya yardımcı olan basit ve keyifli bir egzersizdir. Biz lazer ışığı gibiyiz ve DVD bizim dünyamız. Dünya geçip giderken onu bilincimizle aydınlatırız. Bilincimizin keşfetmediği şey, tüm niyet ve amaçlar açısından mevcut değildir.

Bilincimiz bulunduğumuz yerdir. Yerelleştirilmiştir ve daha sonra neyin ortaya çıkacağını görmek için beklemektedir. Bu anlamda tek yönlü bir dünya görüşümüz var. At gözlüğü takıyoruz. Bütün kozmos var ve biz onun yalnızca son derece küçük bir dilimini deneyimliyoruz. Sorun burada yatıyor. Hem Line in Dirt hem de DVD modelleri, uzay ve zamanda doğrusal bir modelle kesin olarak sınırlı olan bilincimizi temsil ediyor. Temel olarak, ne görüyorsanız onu alırsınız.

Tam bir "görme" yolu, bilincimizi yaratılışın doluluğuna açan bir algılama yolu var mı? Birçoğu bunu söyledi. İsa da onların arasındaydı. Şöyle öğretti: "Gözündekini tanı, o zaman senden gizli kalanlar sana açıklanacaktır. Çünkü açığa çıkmayacak gizli hiçbir şey yoktur.” Mesih açıkça lazer benzeri bilinci ondan gizlenen şeye açacak alternatif bir farkındalığa işaret ediyor. Ama bu ne? O nasıl çalışır?

Holografik DVD Modeli

DVD düz bir disktir ve ürettiği resimler ve sesler iki boyutludur. Peki ya üç boyutlu resimleri yansıtacak küresel bir DVD yapabilseydik? Lazerle oluşturulmuş üç boyutlu bir resim olan bir hologramımız olurdu. Uzay uzunluğu, genişlik ve yükseklik artı zamanın üç boyutu, Einstein'ın uzay-zaman dediği şeydir. Uzay-zaman yaşadığımız yerdir. Nesneleri yönlendiriyor ve manipüle ediyoruz. Zihnimiz uzay-zamanda düşünür ve hisseder. Düşüncelerimiz ve duygularımız zengin ve doludur ve zaman nehrinde özgürce akar. Sonuçta hayat bu; başka ne olabilir ki? Gerçekten başka ne olabilir?

Yüzeyinde veri veya bilgi bulunan düz bir disk yerine, içi bilgiyle dolu bir küreye sahip olurduk. Bilgi holografik olacaktır; yani her bilgi parçası diğer her bilgi parçasıyla bağlantılı olacaktır. Aksine, her bilgi paketi farklı bir biçimde aynı bilgi olacaktır. Veya tamamen kesin olmak gerekirse, lazer iğneli bilincimiz ona odaklanıncaya kadar tüm bilgiler aynı olacaktır. Daha sonra ihtiyaçlarımıza en uygun şekilde şekillenir veya ifade edilir ve yorumlanır.

Kafası karışmış? Pes etme. Bir hologramın nasıl yapıldığını anladığınızda, bu holografik görüşü kavramak aslında geleneksel doğrusal görüşümüzden daha kolaydır. Bizim dünyamızda bir bilgi parçası, bir sandalyenin, siyah jelibonların veya bir yaprağın ayrı biçimlerini alıyormuş gibi görünecektir. Onlarla etkileşim kurabileceğiniz en açık ve doğrudan yollar dışında birbirleriyle ilgisiz görünüyorlar. Ödüllü schefflera'nızın yanındaki en sevdiğiniz sandalyeye oturup bir avuç siyah jöle fasulyesi yediğinizde, normalde ilgisiz olan bu nesnelerin birbirine nasıl uyduğunu görebilirsiniz. Odadan çıktığınızda az önce paylaştıkları ilişkiyi kaybederler. İlişkileri sizin tarafınızdan ihtiyaca göre tanımlanır. Hologramda durum böyle değil.

Bir hologramla ilgili ilginç olan şey, görünürdeki her bilgi paketinin, hologramdaki diğer tüm paketler hakkında eksiksiz bilgi içermesidir. Evcil schnauzeriniz Ginger'ın geleneksel iki boyutlu resmini ikiye bölerseniz, Ginger'ın yarısını bir parçada, diğer yarısını da diğer parçada bulacaksınız. Ancak bir Ginger hologramını ikiye bölerseniz, iki tam Ginger hologramı elde edersiniz, yalnızca daha küçüktür. (Bu üreme süreci damızlık hizmetinin masraflarını ortadan kaldırır, ancak

aynı zamanda çöpün "seçilmesi".) İki boyutlu resimdeki bilgi lokalizedir ve ayrılmaya ve parçalanmaya tabidir, ancak onu kaç parçaya bölerseniz kesseniz de holografik resmin bütünlüğünü bozmak imkansızdır. Bilinçle ilgili olarak aynı noktaya hayatlarımız için de değinebiliriz. Uzay-zaman zincirlerine bağlı iki boyutlu bilinç sürekli olarak ayrılık ve parçalanma yaşar. Aslında bu hayat için iyi bir tanım. Ancak holografik bilinç sonsuza dek bütündür. Holografik bilinç artık ağız dolusu. Kendinize bunu hangi şapkadan çıkardığımı soruyor olabilirsiniz. Hadi bulalım.

Bir Balık, İki Balık, Kırmızı Balık, Lüfer

1982'de fizikçi Alain Aspect, elektronlar gibi atom altı parçacıkların çok uzak mesafelerde, hatta milyonlarca ışıkyılı boyunca birbirleriyle iletişim kurduğunu keşfetti. Bu keşfin şaşırtıcı yanı, evrenin zıt uçlarında bile iletişimin anında gerçekleşmesidir. Einstein bize ışıktan hızlı iletişimin imkansız olduğunu gösterdi. Peki bu nasıl olabilir? David Bohm, bu atom altı parçacıkların gerçekte ayrı varlıklar olmadığını, çok daha incelikli bir enerji/zeka sisteminin iki ifadesi olduğunu öne sürdü. Biz onları sadece ayrı olarak algılıyoruz dedi.

Örnek vermek gerekirse Bohm bunu şu şekilde açıkladı: Siz bir odadasınız, akvaryumdaki balık ise başka bir odada. Akvaryumda kaç balık olduğu söylenmiyor. Birisi balığı görebilmeniz için iki video kamera kurmuş. Bir kamera akvaryumun önünde, diğeri ise yan taraftadır. İki monitöre baktığınızda ilk başta bir değil iki balık olduğunu düşünüyorsunuz. Çünkü balığın bir görüntüsünü önden, diğerini yandan görüyorsunuz. Ancak çok geçmeden iki balığın bir tür eşzamanlı hareket etme eğiliminde olduğunu fark edeceksiniz. Birlikte aşağı yukarı süzülüyorlar ve biri yana döndüğünde diğeri size dönüyor. Balıkların bir şekilde birbirleriyle iletişim kurduğunu düşünebilirsiniz. Bohm, bir elektronu iki farklı açıdan gözlemlediğimizi öne sürdü. Doğrusal bir evrende bu, uzay-zamanın sınırladığı tek bir gözlemciye uygulanan kısıtlamalar nedeniyle gerçekleşemez. Bu gözlemci lazer benzeri bir şeyle sınırlıdır

bilinç. Eğer evren bir hologram olsaydı, bu gözlem ve çok daha fazlası mümkün olurdu.

Dr. Bohm'un mezarında ters dönmesi riskini göze alarak, akvaryum benzetmesini çok önemli bir noktaya kadar genişletme özgürlüğünü kullanmak istiyorum. Akvaryumun tepesine başka bir kamera ekleyelim. Üçüncü kamera sonardır. Monitörünüzde sonik dalgaları gördüğünüzde, bunun balıktan geri dönen yankıları temsil ettiği hakkında hiçbir fikriniz yoktur ve kameranın bozuk olduğunu veya bir tür elektromanyetik statik yakaladığını düşünebilirsiniz. Farklı kamera açısı ve ses dalgaları sizi şaşırttı. Size göre bunlar hiçbir şekilde bir balığı temsil etmiyor. Şimdi kızılötesi ve x-ışını kameralarını eğik açılarla ekleyin ve tam bir hayal kırıklığı içinde ellerinizi havaya kaldırın. Lekeli bir laboratuvar önlüğüyle kahve içen, kıs kıs gülen bir bilim adamı, size yalnızca tek bir balık olduğunu ve tüm kameraların size aynı bilgiyi farklı perspektiflerden, farklı ortamlar aracılığıyla verdiğini söylemek için gelir.

“Ah,” diyorsun. Ve ikinci bir bilim adamı hızla odaya girer ve parmaklarınızı ilk bilim adamının boynundan çıkarmaya çalışır.

Aldığınız verilerin tümü bir balıkla ilgiliydi. Bilgi size birçok farklı yoldan geldi ama yine de tek bir balıktı. Doğrusal bilinciniz verileri ayrı paketlere böldü. Bilim adamı işlerin nasıl yürüdüğünü açıkladığında bulmacanın tüm parçaları yerine oturdu. Günlük yaşamlarımızda, nesneler, insanlar, fikirler, zaman ve mekan, etkileşim halindeki elektronlar ve eğitimli balıklar gibi ayrı hissederler. . . ama değiller. Hayatınız bir hologramdır. Yaradılışın tüm olağanüstü dünyaları içinizde yer alıyor. Ve işte nasıl.

DVD döndüğünde okunacak bilgiyi lazere sunar. Lazerin bireysel bilincimizi temsil ettiğini söylemiştik. Ayrıca hayatın içinde ilerliyormuş gibi hissettiğimize de dikkat çektik. Zamandaki bu hareket hissi, lazer benzeri bir bilince sahip olduğumuz için yaratılmıştır. Doğrudan önündeki şeye keskin bir şekilde odaklanmıştır. Bilginin bilincimize yayılması zaman yanılsamasını verir ama gerçekte zaman ve mekan yoktur.

Karanlık Oda

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

Seni başka bir odaya alalım ama burası tamamen karanlık. Bir el feneriniz var ve onu açıyorsunuz. İlk gördüğünüz şey mavi bir Çin vazosu. Işığı odanın içinde gezdirirken bir kitabı, bir resmi aydınlatıyorsunuz ve ardından televizyon kumandasının yanında dimdik duran bayat fıstık ezmeli ve reçelli sandviçi aydınlatıyorsunuz. Diyelim ki tüm süreç bir dakika sürdü. Sonra ışığı yakıyorsun. . . Ben! Nefesinizi topladıktan sonra bana ne yaptığınızı ve bunu yapmanın ne kadar zamanınızı aldığını söylemenizi istiyorum. Bana önce vazoyu, sonra kitabı, resmi ve son olarak da kumandanın yanındaki sandviçi gördüğünü söylüyorsun. Bilinciniz bir dakika boyunca odadaki ışığı takip etti. Işık sandviçin üzerinde parladığında kitabı düşünmüyordun. Kitap hâlâ rafta mıydı? Nereden biliyorsunuz?

Tüm niyet ve amaçlar açısından, bilinciniz kitabı terk ettiğinde artık mevcut değildi. (İddiaya girerim "ormanda bir ağaç düştüğünde" muammasının yeniden çirkin yüzünü ortaya çıkaracağını düşünmediniz, değil mi?) İşte mesele bu. Doğrusal bilinç bir şeyden diğerine vazgeçer. Holografik bilinç her şeyin özünü aynı anda deneyimler. Bu saf farkındalıktır. Bu benzetmede, holografik bilinç, odayı ışıkla dolduran ışık düğmesini açmak gibi olacaktır. Saf farkındalık ışıktır. Vazo, kitap, resim ve PB&J sandviçi aynı yerde (odada) aynı anda görünür. Ve sadece bu nesneler değil. Tek bir nesneye odaklanabilmenize rağmen, odadaki her nesne etkili bir şekilde aynı anda görülebilir veya hissedilebilir. Lazer bilinci fenerinizi nesneden nesneye kaydırmanıza gerek yok. Aslında genelleştirilmiş bir farkındalık içinde odaklanmış bir bilinci deneyimlersiniz. Aslında aynı anda her yerdesiniz. Işığı açarak uzayı ve zamanı kapattınız.

Hiçbir Şey Boş Değildir

Odamızı tüm evrenle değiştirelim. Yaratılışla ilgili her şey - yıldız tozu, antimadde, uğur böcekleri ve tatlı rüyalar - bu kozmik yumurtanın, bu holografik DVD'nin içinde yer alıyor. Hiçlik ile çevrilidir ama boş değildir. Hiçbir şey kozmik yumurtamızı sonsuz çeşitlilikteki şeylerle dolduracak tüm yapı taşlarına sahip değildir, ancak bunlar henüz şekillenmemiştir. Bohm Hiçbir Şey'i "örtülü düzen" olarak adlandırıyor. Yaratılış kitabının ilk iki ayeti şunu anlatıyor: "Başlangıçta . . . dünya biçimsiz ve boştu; Ve

Karanlık, derinliğin yüzündeydi.” Hiçlik'in yankısı Taittiriya Upanişad'ın ilk satırında da duyuluyor: "Başlangıçta dünya yoktu."

Sonra Hiçbir şey bir şeye dönüştü. Tekvin şunu söylüyor: “Ve Tanrının Ruhu sular üzerinde hareket etti. Ve Tanrı, ışık olsun dedi; ve ışık vardı.” Taittiriya Upanishad ayrıca şöyle açıklıyor: “Varlık yokluktan geldi. Varoluş, kendisinden Öz'ü yarattı. Bu nedenle buna Kendini-Yapmış denir.” Benlik, sizin Benliğiniz Hiçlikten geldi. Benlik, Hiçbir Şey ile aynıdır ve biraz farklıdır, ancak birazdan bu konuda daha fazla bilgi vereceğiz.

Çocuklarınız için bir resim ya da arka bahçede bir oyun evi gibi bir şey yarattığınızda, Hiçlik'ten bir şey mi geliyor? Evet ve hayır. Hayır, çünkü inşa ettiğiniz şeyler başka şeylerden geliyor. Yaratmak için malzemelerinizi, düşüncelerinizi ve bir topak kilden bir kül tablası olan presto'yu toplarsınız. . . peki bu materyaller ve düşünceler nereden geldi? Elbette Hiçlikten geldiler. Bunu zaten “Düşünmenizi Durdurma” deneyiminden biliyorsunuz. Veya Taittiriya'nın açıkladığı gibi: "Gerçekte, Kendi Kendini Yaratan, varoluşun Özüdür."

Neden hiçbir şey istemiyor?*belli olmak*bir şey olarak - olağanüstü dünya olarak mı? Çünkü olabilir. Eğer Hiçbir Şey bir şey olarak görünse ama öyle olmasaydı, o zaman potansiyeline uygun yaşamıyor olurdu. (Hiçbir şey “Olabildiğin kadar ol” sloganına yepyeni bir anlam kazandırmaz.) Hiçbir şey eksik olmaz. Kısmen boş olurdu ve hiçbir şeyin boş olmadığını zaten biliyoruz. Öte yandan, eğer gerçekten bir şey olsaydı, artık Hiç olmazdı. Hiçbir Şey için ne büyük bir ikilem. Nasıl bir şey olabilir ve hala boş olabilir? Veya nasıl bir şey olamaz ve boş olmaz? Cevap için bir sonraki kitabımı okuyun. . . tamam tamam. Peki Nasıl Hiçlik, boşluğun unutulmasından kurtulup hâlâ bir şeye dönüşmedi? BT *göründü*olmadığı bir şey olmak. Usta Sihirbaz binlerce yıldır gözlerimizi bu şekilde çekmiştir. Çok az kişi yanılsamanın ötesini gördü. Geri kalanımız için bu basit numara zamanın testinden geçmiştir. (Ceza amaçlı değil.)

Yani elimizde olan şey, Her şey olarak görünen Hiçbir Şey'in özüdür. Bunun anlamı, Hiçbir Şeyin yarattığı şeyden ayrı olmadığıdır. Bu onun yaratılışıdır. Sen de dahil olmak üzere her şey Hiçbir Şeydir. Sizin için diğer isimler Kendi Kendine Yapılmış veya sadece kendi kendinedir. Eğer Öz iseniz, o zaman “varoluşun Özü”sünüz. Sen her şeyin içindesin. Ve bunların herhangi biri gerçekten neden önemli?

Çünkü "Kendini bildiğinde" her şeyi bilebilirsin ve*o zaman hiçbir şeyi bilmeyeceksin*. (Karanlık odanızdaki ışık açıldı mı?) Öz'ünüzü bildiğiniz zaman, bilinmeyenden korkmak imkansızdır. Herhangi bir kökenden korkmak imkansızdır. Veya Taittiriya Upanishad'ın belirttiği gibi: "Gerçekten, Barışı bahşeden bu Özdür."

Yaratılış Gerçekleşmedi

Nihai farkındalık, yaratılışın hiçbir zaman gerçekleşmediğidir. “Eh,” diyorsunuz, “bu şimdiye kadar duyduğum en saçma şey.” Eğer İngilizseniz sadece “Mantıksız!” diyebilirsiniz. Ve bu gerçekten akıl almaz bir şey ama zekanın sınırlamaları olduğunu tam olarak kabul edemeyenler için yine de deneyelim. Muhtemelen birkaç yanlış anlama ve onlara eşlik eden kaygı dışında kaybedecek neyimiz var?

Evrenimizin (holografik DVD) Hiçlik tarafından kuşatıldığını söylemiştim. Aynı zamanda sınırsız Hiçbir Şey ile aynı anda aşılanır ve onun tarafından desteklenir - ya da daha doğrusu, hepsi aynı anda "hiçbir zaman"da. Düşünceler hareketi ifade etmekle yükümlüdür. Dolayısıyla yaratılışı şu anda da olmuş ve devam eden bir olay olarak düşünüyoruz. Gerçekte yaratılış olmuyor ve hiçbir zaman da olmadı. Nasılsa öyle. Yaratılış gelip gitmez. Bu, yanlış yönlendirme Üstadının yarattığı yanılsamadır. Sınırlı lazer benzeri bilincimiz, evrenin yalnızca tek bir parçasına odaklanır ve bu parçayı yaratır.*yanılsama*zamanın. Yaratılış Hiçlikten ortaya çıkmadı. Bu hiçbir şey! Her zaman olduğu gibi olmuştur; Benlik Olmayan okyanusunda görünen bir Benlik dalgası. Ama dalga hareket etmiyor! Öyle olsaydı zamanı ifade ediyor olurdu. Dalganın şekli gibi hareket de bir yanılsamadır. Yanımızdan geçen bir arabanın hareketi aslında tıpkı bir filmin hikayenin farklı aşamalarını temsil eden tek tek durağan resimler olması gibi, tamamlanmanın farklı aşamalarında var olan sonsuz sayıda arabadır. Her resim kendi içinde bir bütündür ve yine de hikayenin bir parçasıdır. Her hikaye eksiksizdir ve yine de daha büyük bir hikayenin parçasıdır. Son hikaye, sınırlı, lazer benzeri bilincimizin bir hikaye yaratması olmadan hiçbir hikayenin olamayacağıdır. Araba hareket ediyormuş gibi görünürken, gerçekte arabanın bir "resmi"nden diğerine hızla hareket eden doğrusal bilincimizdir. Küçük yanılsama arabanın hareket ettiğidir; nihai yanılsama bilincimizin hareket ettiğidir. Gerçekte hiçbir şey hareket etmediğinde,

Sınırlı bireysel bilinç, karanlık bir odada ışığın açılması gibi tamamen genişler, her şeyi bir anda, hareket etmeden bilir hale gelir. Zaman ve mekanın yarattığı yarık iyileşir. Holografik aynanın kırık parçalarının her zaman sağlam olduğu anlaşılmaktadır.*Hiçbir Şey hiç yaratılmadıysa ve hiçbir zaman yok edilemeyecekse ve Hiçbir Şey kesinlikle hareketsizse, o zaman hareket nasıl olabilir?*

"Tanrının Ruhu" suların üzerinde hareket ettiğinde aslında hiçbir hareket yoktu. Yalnızca hareket görünümü vardı. Unutmayın, Tanrı'nın Ruhu her yerde mevcuttur ve bu nedenle hareketsiz olmalıdır. Tanrı zaten orada olmadığına göre Tanrı nereye gidebilirdi? Kutsal Kitap, tüm kutsal metinler gibi, Tanrı'yı tam olarak tanımayanlara yönelik yazılı bir sözdür. Tanımı gereği Tanrı'yı tanımayan bizler, o doğmamış, ölümsüz, hareketsiz Varlığın farkında değiliz. İncil'in, Kuran'ın ve Bhagavad-Gita'nın sözleri bir köprünün kalasları gibidir. Köprünün amacı sizi "sorunlu sular" üzerinden Tanrı'ya götürmek içindir, ancak kelime köprüleri ortak bilinci ancak bu noktaya kadar götürebilir. Zihin, düşüncelerin geldiği boşluğun diğer tarafında kalır. Köprünün son tahtası, en sonunda Hiçliğe çıplak olarak atlamamız gereken sezgidir.

Eğer zihniniz tüm bu zamansız, hareketsiz yaratılış yanılsaması fikrine karşı çıkıyorsa, o zaman zihniniz yapması gerekeni yapıyor demektir. Zihninizin kontrolünün dışına çıkarsanız, Hiçbir Şeyin doğru olmadığını "bilirsiniz". Başlangıçta, öldürücü düşüncelerin sürüsü gelip bilişinizi karıştırmadan önce, yalnızca bir bilme parıltısını takdir edebilirsiniz. Ama o her zaman oradadır ve büyüyecektir. Bu noktada verebileceğim en iyi tavsiye, kendi Öz'ünüzde okuyup emekli olmanızdır. Bu kitaptaki deneyimleri yapın ve Benliğinizle birlikte olun. Mantık, analiz ve sezgi Benlikten doğar. Ve mıknatıstaki demir talaşları gibi, deneyim bile kaybolana ve geriye hiçbir şey kalmayana kadar deneyimle hizalanacaklar.

Bilgi, Bilmek ve Bilmemek

Bilgi, anlayışımıza katkıda bulunacak verilerin toplanmasının sonucudur. Bilginin iki ayağı anlayış ve deneyimdir; eğer kişi ilerlemek istiyorsa her ikisi de gereklidir. Yürürken bir bacak vücudu desteklerken diğeri öne doğru sallanır. Sonra bu bacak destek haline gelir, böylece

diğer bacak öne doğru sallanabilir. Anlayış ve deneyim denge ve zaman içinde koordine edildiğinde ilerleme kaydederiz.

Güçlü bir tuğla duvar inşa etmek gibi bilgi kazanmaya da bakabilirsiniz. Tuğlalar anlayıştır, harçlar ise deneyimdir. Duvarınızı yalnızca tuğlalarla inşa ederseniz, duvarınız iyi tanımlanmış ancak gücü yetersiz olacaktır. Güçlü inceleme rüzgarlarına dayanamayacak. Öte yandan, duvarınızı yalnızca harçtan inşa ederseniz, çok güçlü ama şekilsiz ve organizasyondan yoksun olacaktır. Ancak dönüşümlü olarak tuğla ve harç döşediğinizde, iyi tanımlanmış ve aynı zamanda çok güçlü bir yapı elde edersiniz.

Bilgi görecelidir ve zamana ve koşullara göre değişir. Bir şeyi etiketleyebildiğimiz veya nasıl çalıştığını anladığımız için bildiğimizi hissediyorsak, kendimizi kandırıyoruz. Bilgi her zaman ve yalnızca kısmidir. Bir şeyi bildiğinizi düşünmediğiniz sürece, bütüne dair bilgisizliğinizi göstermiş olursunuz. İşte o zaman sorunlarınız gerçeklerle, görüşlerle ve planlarla dolu bavullarıyla birlikte gelir. Çünkü öğrendiğimiz gibi, gerçekte hiçbir şey yoktur. Bir şeyi Hiçlik'ten başka bir şey sanmak, yalnızca tek bir parçaya sahip olmak ama bunun yapbozun tamamı olduğuna inanmaktır. 20. yüzyıldan kalma olağanüstü derecede incelikli bir aziz olan Nisargadatta şöyle dedi: "Tüm bilgi cehalettir." Bilgi toplama yoluyla barış arayışının yalnızca daha fazla acıyla sonuçlanacağını biliyordu.

Hiç gelişmekte olan bir zekaya sahip bir çocuğun size “Neden?” diye sorduğunu gördünüz mü? Ne cevap verirseniz verin, tekrar "Neden?" diye sorarlar. Cevaplarınız tükenmeden önce çok fazla nedene ihtiyacınız yok. O zaman bir bilim adamının veya şairin tüm nedenlere cevap verebileceğini düşünebilirsiniz. . .

ama üzgünüm ama tüm cevaplara da sahip değiller. Hissedebileceğimizin aksine, hiçbir zaman tüm nedenlerin tüm cevaplarına sahip olamayacağız. Bu gerçekleşmeyecek. Ne kadar veri topladığımızla ne kadar tehlikeli hale geldiğimiz arasında doğrudan bir ilişki var gibi görünüyor. Hiçbir zaman bu kadar fazla bilgiye sahip olmadık ve kendimizi yok etme tehlikesiyle karşı karşıya kalmadık. Bilgi, egonun kendi dünyasını yönetme planının yemidir.

Yıllardır insanların şunu söylediğini duydum: "Ne kadar çok bilirsen, bilmediğini o kadar çok bilirsin." Daha bilgili hale gelerek dünyamızı kontrol etmeye çalıştığımızda ama huzuru bulmada başarısız olduğumuzda hepimizin hissettiği ince hayal kırıklığını ifade ediyorlar. Bilmek vardır, bilmek vardır. Yukarıdaki sözdeki son kelimeyi büyük harfle yazalım ve ne olacağını görelim. “

ne kadar çok bilirsen, bilmediğini o kadar çok bilirsin." Şimdi ne yaptığımızı öğrenelim.

Akıl, akıl yoluyla öğrenme yeteneğine, anlama kapasitesine sahiptir. Bu nedenle akıl uzay-zamana bağlıdır. Bilmek (büyük harfle*k*) İlahi Durumun, çeşitliliğin ortasında birliğin idrakidir. Bu Biliş, yıldızlarla dolu bir gökyüzüne derinlemesine baktığınızda, gizemi ve huşu hissettiğinizde ve asla anlayamayacağınızı Bildiğinizde gerçekleşir. Ama bu sorun değil çünkü o anda anlamanıza gerek yok. Duygularınızı açıklamak için zekayla boğuşmak sadece anı mahveder ve yine de anlamazsınız.

Benlik Balık Olmadan Var Olamaz

Bilmeden Bilmeye geçiş süreci, daha doğrusu, kendini bırakma, Kendinin farkında olma algısıdır. Bu, Benliğin incecik kanatlarının zihinde ilk çırpınışıdır. İlk olarak ortak bilincimizin ötesinde bir yerden gelen ince bir dürtükleme olarak deneyimlenen Bilmek bizi şefkatle besler, yönlendirir ve korur. Buna sezgi diyoruz, Öz'ün zihne yansıyan hassas ifadesi. Sezgi, analiz ve mantık olmadan ve öncesinde bilmektir. Her ikisini de zenginleştirir ve destekler. Sezgi, Hiçbir Şeyin her şeyin kontrol altında olmadığını bilmektir.

Bu, Bildiğini bildiğin ama nasıl bildiğini bilmediğin durumdur. Benlik, sulara bakan “Tanrı'nın Ruhu”dur. Aslında Benlik kendisinden başka bir şeyi görene kadar var olmaz. Benlik gördüğü şeyle tanımlanır. Benlik yok, görme yok ve görülecek hiçbir şey yok. Sulardaki balıklar Bohm'un akvaryumdaki sonsuz perspektiflerden görülen balıklarıydı. Benlik balık olmadan var olamaz. Benliğin hem sınırsız hem de sınırlı olmasının nedeni budur.

Bilmenin kanıta ihtiyacı yoktur, çünkü o "olan"ın bir yansımasıdır ve aklın yeteneklerinin ötesindedir. Bilgisinden emin olan insanlar hemen konumlarını sabitler ve seçeneklerini sınırlandırırlar. Arabayı atın önünde tutuyorlar. Hiçlik'in zihindeki yansımasının farkına vararak, evrenin düzenleyici gücünü dizginleri ele almaya davet ediyoruz. O zaman sınırlı bilgimiz mutlak düzenleme gücü ve sonsuz olasılıklarla aşılanır. Ve bu çok iyi bir şey. Sınırlı bilgi

Günlük dünyada gezinmek için hala gerekli, ancak acının kaynağı, gözümüzün meşhur kıymığı gibi çekip alınmış durumda.

Şafak öncesi karanlıkta, bir çiy damlası bir yaprağın üzerinde ağır bir şekilde asılı duruyor. Şafağın ilk ışınları ona nüfuz ettiğinde, damlanın içinden saf bir ışık yayılıyor gibi görünüyor. Yakından baktığınızda, o parlak boncuğun içinde yüzen çiy damlasının dünyasının net ama çarpık bir yansımasını göreceksiniz. Bu bir hologram, onu çevreleyen dünyanın parçalanamayan bir hikayesi. Şafaktan önce bu hikaye karanlıkta sessizce donmuş halde yatıyor. Öz-farkındalığın zihinde doğması, çiğ tanesinin aydınlanması gibidir. Dünyanın kendisinin mütevazı bir yansımasından başka bir şey olmadığını bilir. Zihin, Benliğin farkındalığını yansıtmazsa, yansımayı gerçeklik sanır.

Bilgi, Bilmeyi doğuramaz ama Bilmek tüm bilgilerin kaynağıdır. Sokrates Bilmenin gücünü biliyordu. Bizi “Kendini Tanı”ya davet ettiğinde, Öz'ü anlamanın imkansız olduğunu biliyordu. Anlayış ve deneyimler yoluyla Öz'ü tanımaya çalışanlar, ortadan kaldırdığımızdan daha fazla kafa karışıklığı ve hayal kırıklığı yarattılar. Öz'ü bilmek geleneksel olarak "beni" tanıma pratiği olmuştur. Eğer Öz'ü anlamak için yeterince bilgi toplamak için yeterince çabalasaydık, tam bir hayal kırıklığı noktasına ulaşırdık (Arjuna'yı hatırlayın). Ancak kişi teslim olduğunda Bilincimizde şafak gibi sökebilir. Benliğimizi tanıma ve sadece Kendimiz olma çabasından vazgeçtiğimizde, nefis, derin bir huzur, yıllarca süren mücadeleyi silip süpürür. Hiçlik'in ilk ve evrensel ifadesidir ama Bilmek hikayenin sonu değildir. Öz, kendisinin farkına vardığında, bu Bilmedir. Benlik kaybolduğunda ve yalnızca saf farkındalık olduğunda, bu Bilmemektir.

Bilen bilinenle birlikte gelir ve gider

Benlik yalnızca tanık olunacak bir şey olduğunda var olur. Bu hiçbir şeyin kendi kendine oynamadığı bir oyundur. Hiçlik'in sessiz okyanusu bir dalga oluşturuyor gibi görünüyor. Her şey Hiçliğin içinde bulunduğundan ve Hiçlik farkında olduğundan, dalganın farkındadır. Hiçbir şey dalganın farkına varmadığında artık iki şeye sahip oluruz: Farkındalık ve dalga. Dalganın farkındalığı, Benlik adı verilen Hiçlik'in bireysel ifadesidir. Benlik dalgaya bağlıdır. Ne zaman

Dalga, Hiçlik okyanusuna, dalganın tanığı olan Benliğe yeniden karışır, bireysel varoluş nedenini kaybeder ve tekrar saf farkındalığa dönüşür. Böylece dalganın doğuşuyla birlikte bireysel Öz-farkındalık da doğar. Dalga doğar, Benlik doğar. Dalga saf farkındalığın okyanusuna geri döner ve Benlik de onunla birlikte çözülür. Bilen bilinenle birlikte gelir ve gider.

Ama aldanmayın. Hiçbir şeyin farkında değil. Öz, Hiç'ten yapılmıştır ve farkındadır. Dalga Hiç'ten yapılmıştır ve aynı zamanda farkındadır. Saf farkındalık, Hiçliğin farkındalığıdır. Öz-farkındalık, Öz'ün kendi varlığının farkına varması ve "Ben-im" demesidir. Dalganın farkına varınca “Dalganın farkındayım” der. Benlik kendisinin farkındalığını kaybettiğinde, geriye kalan tek şey dalganın farkındalığı olacaktır. Bu ortak bilinçtir. Benlik, kendi varoluşunun farkındalığını sürdürdüğü zaman, bu Bilmedir. Dalga Hiçlik ile birleştiğinde, Benlik de öyle olur ve bu Bilmemektir. Çavuş Schultz'un 60'ların durum komedisinde olduğu açık.*Hogan'ın Kahramanları*evrensel barışın bu çok derin sırrını ve Bilmemenin gücünü anladı. Neredeyse her bölümde, açıkça aydınlanmış hapishane gardiyanı, nihai Bilmeme mantrasını tekrarlıyordu: "Nuh-tink'i [hiçbir şey] bilmiyorum, nuh-tink'i biliyorum." Hepimiz için ne büyük bir ilham kaynağı.

Bir dalga ve onu gözlemleyecek bir Benlik yaratma egzersizinin tamamı bir oyundur. Benliğin yaratılması, yaratılışın geri kalanıyla birlikte sadece bir yanılsamadır. Unutmayın, dalga Hiçtir ve Hiçbir Şey sadece vardır. Benlik kendisini hatırladığında, kendisinin Hiç olduğunu hatırlar. Bu çok önemli bir farkındalıktır. Oyundaki bir sonraki adım, Benliğin dalganın da Hiçlik olduğunu fark etmesidir. Dalga, Öz tarafından gözlemlenecek “orada” değildir. Dalga, aynı zamanda Öz olan Hiçbir Şeydir ve bu nedenle, Öz'ü gözlemleyen Öz'e veya daha spesifik olarak insan Öz'ünü gözlemleyen nesnenin Öz'üne sahibiz. Bu noktada nesne ile gözlemci arasında bir ayrım yoktur. Nihai biliş henüz yapılmadı. Bu, Benliğin yalnızca kendisinin ve nesnenin Hiç olduğunu değil, aynı zamanda aralarındaki ve onların ötesindeki uzayın da Hiç olduğunu gördüğünde gerçekleşir. Hiç birşey herşeydir! Nihai biliş, onların, Benliğin ve dalganın Hiçlik okyanusunu asla terk etmediğidir. Bu yalnızca bir yanılsamaydı, bir oyundu. Hiçbir şey yanılsama yaratarak kendini eğlendiremez. Düşünmeye benzer, hareketsiz düşünmeye benzer. Hiçbir Şey neden kendini bu şekilde eğlendirmiyor? Yapabildiği için bunu yapıyor. Eğer öyle olmasaydı, o zaman Hiçlik olmazdı.

Şapkanıza Sahip Çıkın: Kısa Bir Özet (Ceza Amaçlı)

Geleneksel bilgi, uzay-zaman ağına yakalanmış ortak bilinçtir. Bu bilgi zihin tarafından yaratılır ve olayla birlikte değişir. Bu bizim zihnimizin yarattığı geçmiş ve gelecek, acı ve korku dünyamızdır. Bildiğimizde, ortak bilince farkındalık katarız. Artık uzay, zaman ve acı dünyasını Benliğin bağımsız ve dengeli bakış açısından gözlemliyoruz. Benlik, hayatımıza değişmeme unsurunu katar. Bu, ortak bilincin kendinin farkına vardığı zaman, Öz-farkındalığın narin çiçek açmasıdır. Bu, "Ben-im"i gözlemleyen tanıktır.

Ortak bilinç kendinin farkına varmaya başladığında hayata dair algı da değişmeye başlar. Bildikçe, Öz-farkındalık daha saf hale gelir. Huzurun ve neşenin yansıması giderek daha fazla fark ediliyor ve yansıtılıyor. Sonunda Öz'ün yeri kavranır. Bu gerçekleştiğinde, Benliğin ince kolları kucaklaşmak için açılır. . . Hiç bir şey.

Ortak bilinç Benlik hakkında hiçbir şey bilmez. Karanlıktaki çiydir. Benlik Her şeyin içinde Hiçbir Şeyin olmadığını bilir. Çinin içinde doğan şafaktır. Bilmeyen Hiçbir Şey Bilmiyor. Nefsin bile Hiç olduğunu bilir. Sadece Benlik başka şeylerde Hiçbir Şey Bilmez. Benliğin Hiçbir Şeyi tamamen bilmesi için, Hiçlik haline gelmesi gerekir. Benlik artık olmadığında, Hiçbir şey yoktur. Bilmemek, Hiçbir Şey gibi, sadece öyledir. Bilmemek, sanki çiy damlasındaki ışığın aniden her yerde her şeyin ışık olduğunu ve her şeyin o ışıktan yapıldığını fark etmesi gibidir. Karanlık odamızın ışığını açmak gibidir ve her şey mekan ve zaman olmadan anında bilinir.

Bilmemek, lazer ışığı iğnesinin genişliğini ve derinliğini holografik DVD'nin tamamını kapsayacak şekilde genişletiyor. Bilgi paketlerinin dar bilinç alanımıza getirilmesi yerine, bilincimiz tüm alanları aynı anda kavrayacak şekilde genişletilir. Uzay, zaman ve eşya yanılsaması tüm çıplaklığıyla ortaya çıkıyor. Bilmeyen'in avantajı hiçbir hareketin veya başka hiçbir şeyin olmamasıdır. Hiçbir hareket onun zamansız olduğu anlamına gelmez ve başka hiçbir hareket onun Bir olduğu anlamına gelmez. Bilmemenin gidecek hiçbir yeri yoktur ve başka bir yerde olma arzusu yoktur. Olmak ücretsizdir. Nisargadatta'nın bu güçlü sözleri, onun Bilmek ile Bilmemek arasındaki bu ince ayrımı anladığını gösteriyor: "Bilen, bilinenle birlikte gelir ve gider. Bilmek harekettir. Bilmeyen özgürdür."

Sekiz Deneyimi (Nasıl Bililmez)

Şaka yapıyorum! Bilmemek boş bir sayfaya bakarak yapılabilse de, başlamanız için size daha somut bir şeyim var. Bu deneyimi şununla yapın:*beklenti yok.*Özel olarak hiçbir şey aramayın. Deneyim ilerledikçe dikkat edin ve onunla eğlenin.

Sekiz Deneyimi (Nasıl Bililmez)

(Lütfen bu alıştırmayı, şu anda kendinizi içinde bulduğunuz Dünya'nın coğrafi bölgesine uyarlayın.)

Sandalyenizde otururken, Deneyim Altı'da yaptığınız gibi "bedeninizi hissedin". Bölüm 12. Gözlerinizi kapatarak ve farkındalığınızı vücudunuzun sonraki bölgelerine getirerek başlayabilir veya farkındalığınızı tüm vücudunuzda tutabilirsiniz. Beş ila on dakika kadar veya bedeninizde canlı bir farkındalık hissedilene kadar bekleyin. Gözlerinizi kapalı tutarak odanın ve vücudunuzun oda içinde işgal ettiği konumun farkına varın. Şimdi farkındalığınızın bedeninizden yukarı doğru yükseldiğini hissedin. Geriye bakın ve vücudunuzun hâlâ odadaki sandalyede oturduğunu görün. Farkındalığınızın binanın içinden ve çatının üzerinden daha yükseğe çıkmasına izin verin. Farkındalığınızın yukarıya doğru süzülmesine izin verin, ilerledikçe hızı da artırın. Evlerin ve kırların, şehirlerin, göllerin ve ormanların giderek genişleyen manzarasına teslim olmasını izleyin. Yakında tüm eyaletinizi, çevredeki eyaletleri ve ardından güzel mavi denizlerle çevrili tüm Kuzey ve Güney Amerika'yı görebilirsiniz.

Hala geriye doğru hızlanırken, Dünya kendi ekseni etrafında yavaş ve güçlü bir şekilde dönerken kıtaların sessizce geçişini izleyin. Siz devam ettikçe Dünya uzaya doğru hızlanarak küçülür. Serin karanlık sizi kucaklıyor ve yıldızlar o karanlığın içinde binlerce nokta saf, berrak ışık olarak görünüyor. Artık sakin ayımız hızla, sessizce yanınızdan kayıp gidiyor ve Dünya'nın karşısında bir nokta haline geliyor. Yakında Dünya da yıldız sürüsü arasında kaybolacak. Hızlanmaya devam etmenize rağmen uzayın genişliğinden dolayı sanki süzülüyormuşsunuz hissine kapılıyorsunuz. Daha sonra güneşin muazzam varlığından geçersiniz. O da diğer yıldızlarla birleşmek üzere hızla uzaklaşır.

Geriye doğru hızlanmaya devam ettikçe trilyonlarca yıldız galaksimizde oluşmaya başlar. Galaksimiz küçüldükçe, diğer galaksiler onun etrafında noktasal ışık noktaları olarak ortaya çıkıyor. O zaman kendi galaksimiz bir ışık noktası haline gelir

Trilyonlarca diğer galaksinin arasında kayboldum. Hala geriye doğru hızlanan galaksiler birleşerek büyük bir oval oluşturuyor. Yıldız ışığının bu Kozmik Yumurtası tüm yaratılışın toplamıdır. O da uçsuz bucaksız kadife karanlığın içinde bir ışık huzmesine dönüşene kadar küçülmeye devam ediyor. Sonunda göz kırparak kaybolur ve farkındalığınız kalır. . . Hiç bir şey.

İstediğiniz sürece Hiçbir Şeyin farkında kalın. Aslında, Hiçbir Şey'in ne kadar süreyle farkında olacağınız üzerinde hiçbir kontrolünüz yok. Bilmemek otomatik olarak Öz-farkındalığa geri dönecektir. Bu olduğunda, farkındalığınızın oturduğunuz odaya dönmesine, bedeni hissetmenize izin verin. Birkaç dakika boyunca bedeninizde titreşen Hiçliğin farkına varın. Sonra tek bir kalp atışıyla odanın ve bedeninizin tekrar Hiçliğe dönüşmesine izin verin.

Farkındalığınız başka düşüncelerle dolduğunda, onu odaya geri getirebilir, bedeni hissedebilir ve sonra Hiçliğe geri dönebilirsiniz. Zihniniz tazeyken bunu zahmetsizce yapın. Herhangi bir çaba hissedildiği anda durun ve dinlenin. Çok güzel yapmışsın. Sırtınızı sıvazlayın ve hayatınızı normal bir şekilde sürdürün. Bu deneyimin anlık değeri oldukça derin olsa da, daha derin değerler zamanla ve onları aramadan yüzeye çıkacaktır.

Ana NoktalarBölüm 14

- Bilincimizin keşfetmediği şey yoktur.
- Hiçbir şey boş değildir.
- Hareketli düşüncenin hareketsiz bir evreni anlaması mümkün değildir.
- Her bilgi cehalettir.
- Nefsin kendisinin farkına varması, Bilmedir.
- Benlik ancak farkında olunacak bir şey olduğunda var olur. Bilen (Benlik) bilinenle birlikte gelir ve gider.
- Benliğin Hiçbir Şeyi tam olarak bilmesi için, Hiç olmam gerekir.

- Nefs, Hiç ile tamamen birleştiğinde, tüm yaratılışı Hiç'in ördüğü yanılsama olarak bilir.
- Bilmeme, Benliğin kendi özünü, saf farkındalığını her şeyin özü olarak gözlemlemesiyle ortaya çıkar.

Bölüm 15

KTAVUKekuruluş birimiBECOMEeAYDINLATILDI

"Öyle davranarak acı çekmekten bir şekilde kaçınabileceğiniz fikri başka bir yol değil, acı yaratır."

— KARL RENZ

Yam Ne Yam

İlk bölüm, 20. yüzyılın en sevdiğim filozoflarından biri olan Denizci Temel Reis'ten derin bir alıntıyla başladı. Temel Reis, Bluto'nun imrenilen ve her zaman büyüleyici Olive Oyl'a doğru istenmeyen ilerlemelerini etkisiz hale getirerek iyinin ve kötünün güçlerinin dengelenmesine yardımcı oldu. Temel Reis, barış için günlük mücadeleye karışırken merkezini asla kaybetmedi. Negatif ya da pozitif güçlerin şu anda hakim olması onun için önemli görünmüyordu; o, Benliğini asla gözden kaçırmadı. Bu, onun hepimize sık sık "Ne yaparsam onu yalarım" sözünü hatırlatmasıyla kanıtlanmaktadır. Kahramanımızın, arada bir konserve ıspanakla birlikte fiziksel gücünü destekleyen bir tür ruhsal gücü vardı. İnanılmaz derecede kaslı bir koluyla kötülüğün güçleriyle savaşırken, diğer koluyla sıradanlığın çekişini hissetti. Hayattaki en büyük amacı ve tek odak noktası kıyma arzusunu doyurmak olan Wimpy'ye girin. Etrafında evrensel hakimiyet savaşı tüm hızıyla sürerken, Wimpy'nin sarkık karnı ile şu soruyu sorduğu duyulabiliyordu: "Salı günü karşılığını memnuniyetle ödeyeceğim bir hamburger için bir dolar borç alabilir miyim?"

Temel Reis ve Wimpy'nin bize sunduğu görünen manevi ve materyalist yollardan, bir bütün olarak insanlık "Bir hamburger için bir dolar ödünç alabilir miyim?" pankartı etrafında toplandı. Şimdi ödünç aldığınız şeyi ödemek için şimdi borç alıp daha sonra borç almak bir şekilde daha kolay görünüyor. Öte yandan Popeye,

her şeyin üstünde, Öz'e yerleşmiş gibi görünüyor. Çok azımız uzak yaşıyor ama bu, bunu yapanlara hayran olmamızı engellemiyor. Aslında dikkate alınması gereken üçüncü bir yol daha var; diğer ikisinin bir tür birleşimi. Teorik olarak "materyalist" varoluştan vazgeçen, ancak pratikte bundan tamamen vazgeçemeyen alacakaranlık gezginleri tarafından dolduruluyor. Bu gezginlerin gözleri geleceğe sıkı sıkıya bağlı. Orada, tek bir amaca odaklanarak ve iyinin güçlerine adanmışlıkla, Kendi Benlikleriyle buluşmayı planlıyorlar. Bir gün, hatta gün be gün, sapkın düşüncelerinin ve eylemlerinin Evrensel Aklın çizgisine ulaşacağına ve acılarının sona ereceğine inanırlar.

Kendinizi bu üç yoldan hangisinde buluyorsunuz? Aslında buna cevap verme. Bu hileli bir soru. Önceki paragrafta şu ifadeyi kullandım:*görünen yol*iyi bir sebep için. Bu yolsuz yol fikrine daha önce değinmiştik, ancak artık barışa giden her türlü yol yanılsamasını sonsuza kadar sona erdirmenin zamanı geldi. Amacım, bilincin kuytu köşelerini keşfedebileceğimiz bir başlangıç noktası olarak sizinle yarı yolda buluşmaktı. Her birimiz hayattan farklı bir kesit görüyoruz. Bu kitabın başlangıçta çok çeşitli görüşlerimizin tümünü barındıracak şekilde çok genel olması gerekiyordu. Bu kitabın ürettiği fikir ve deneyimler bir huni gibidir; hayallerimizin, felsefelerimizin, yaşam deneyimlerimizin çokluğunu üstte toplar ve bunların girdap yaparak uca doğru akmasını sağlar. Bir yola sahip olma konusundaki görünürdeki ihtiyacınıza göre oynadım ve tanıdık ama yine de hayal gücünüzü genişleten ve deneyiminizi zenginleştiren kavramlarla kendinizi rahat hissetmenizi istedim. Sizi bilinç oyuncaklarıyla dilediğiniz gibi oynamaya teşvik ettim. Bu son bölüme hazırlanırken aynı anda ve defalarca "gidecek hiçbir yer yok, yapacak hiçbir şey yok" fikrini ortaya attım. Eğer bu doğruysa, bu bir yola olan ihtiyacı veya gelecekte hayatın bir şekilde daha iyi olacağına dair fikri büyük ölçüde ortadan kaldırır.

Hemen işin peşine düşen ve “mevcut mükemmellik” gerçekliğini öğretilerinde anında sunan harika öğretmenler var. Onların bakış açısına göre bu mantıklı geliyor çünkü size öğretebilecekleri hiçbir şey yok, sizin de öğrenebileceğiniz bir şey yok. Felsefi dokunuzu elinizden alıyorlar ve sizi gerçeğin karşısında çıplak bırakıyorlar. Ben öyle bir öğretmen değilim. Felsefi köprüler kurmayı ve hangi zihinlerin bu köprüleri aşacağını görmeyi beklemeyi seviyorum. Bu benim için eğlenceli ve çoğunuz da bundan keyif alıyor. Bir yol diğerinden daha iyi değildir. Bu bir yola işaret eder ve biz biliyoruz ya da yakında bunu da yapacağız.

barışa giden yol yok. Ben sadece yaptığım şeyi yapıyorum. Veya Temel Reis'in kısa ve öz bir şekilde ifade ettiği gibi, "Ne yaparsam onu yarim."

Bu kitap var, sen ve ben de var olmamızın başka bir nedeni yok. Başlangıçta bu fikrin ego tarafından kabul edilmesi zor olabilir. Çoğu kişi için bu durum o kadar fazladır ki ya tedirgin olurlar ya da sadece başlarını sallayarak uzaklaşırlar. Ancak nasıl düşündüğümüze, nasıl davrandığımıza ve yaşadığımıza dair küçük bir incelemeyle, bizim için düşünmekten ve yapmaktan daha fazlasının olduğu açıklığa kavuşacaktır. İlahi bir plan olmadığını, yalnızca ilahi mevcudiyetin olduğunu, daha doğrusu, her şeyi ilahi kılan sadece Mevcudiyet'in olduğunu anlayacağız. Ve en sonunda, Mevcudiyet bile Bilmemeye dönüşür. O halde hadi hep birlikte düşünme şapkalarımızı çıkaralım, çünkü bunlar bize yalnızca baş ağrısı verecektir ve Bilmemenin bu gülünç derecede yüce bilgisini daha derinlemesine keşfetmeye hazırlanalım.

Özgür İrade ve Determinizm

Özgür iradeye karşı determinizm tartışması, muhtemelen ilk mağara adamının bir eş alıp geç saatlere kadar mağara adamı arkadaşlarıyla maçı izlemesinden bu yana hararetli bir şekilde devam ediyor. Özgür irade ile determinizm arasındaki tartışmanın sorunu, bunu ortak bilinç perspektifinden açıklamaya çalışmamızdır. Hatırlayacağınız gibi ortak bilinç, egonun süzdüğü farkındalıktır. Dünyayı nesnelere böler. Farklılıkları görür ve bunların yararlı ya da zararlı olduğuna karar verir.

Özgür irade/determinizm argümanı hiçbir zaman ortak bilincin gözünden silinmeyecektir. Anlaşmazlık, Öz'ün farkındalığı ortaya çıkana kadar sona ermez. Öz'ü bilmek, değişmemeyi bilmek anlamına gelir ve özgür irade ve determinizm, varoluşları için değişime dayanır. Benliğin gözünde onlar yeni tartışmalara yol açamayan kısır tohumlardır. Aslında, Öz-farkındalık her zaman için tüm tartışmaları çözer. İşte nasıl oluyor.

Özgür İrade Sorunu

Kartondan portakal suyu içtiğinizde, saçınızı taradığınızda ya da bulmaca çözdüğünüzde eylemi kim gerçekleştiriyor? “İçiyorum”, “Tarıyorum”, “Yazıyorum” diyorsunuz. Ama gerçekten bu görevi yerine getirdiğinize inanıyor musunuz?

aksiyon? Eğer bunu yaparsanız, egonun manipüle ettiği ortak bilinci deneyimliyorsunuz demektir. Eğer aynı eylemi gerçekleştiriyorsanız ama bunun bireysel iradenizin ötesinde gerçekleştiğini biliyorsanız, o zaman Kendinin farkındasınızdır. Eylemin yazarlığını kimin üstlendiği dışında her şey tamamen aynı.

"Aydınlanmış" biriyle olmayan biri arasındaki tek fark budur. Göksel çanlar çalmıyor ya da seni öven melekler yok. Kutlamak için bir nedene ihtiyaçları yok, yine de yapıyorlar. Melekler böyledir. Aydınlanma olarak bilinen şey, algının benden ben olmayana doğru değişmesidir.

Bu algısal değişimi başlatmak için yapabileceğiniz bir şey olduğu fikrine sahipseniz, bunu unutun. Bu dürtünün kendisi ego odaklıdır ve yapanı sürekli yapmaya mahkum eder. Ya sahipsin ya da değilsin. . .

ama henüz havluyu atmayın. Herhangi bir kafa karışıklığı veya inançsızlık, egonun, sizi (ego) hala dünyanızın kontrolünün sizde olduğuna ikna edene kadar zaman kazanma yoludur. Bu bölümü bitirdiğinizde her şeyi farklı görebilirsiniz.

Şu anda ortak bilinci deneyimleyip deneyimlemediğinizi bilmenin bir yolu, Öz-farkındalık durumunu meydana getirmek için hiçbir şey yapamayacağınız fikrine direnmenizdir. Ancak, yapabileceğiniz hiçbir şeyin olmadığını tamamen kabul ettiğinizde, Kişisel Farkındalık ortaya çıkacaktır. Bunu ortaya çıkan huzur ve hafiflikten tanıyacaksınız.

Şunu sorarak başlayalım: "Gerçekten özgür iradeye sahip olduğunuzdan emin misiniz?" Eğer öyleyse, hemen şimdi kolunuzu kaldırarak bunu bana gösterin. Kolunuz dikte ettiğiniz gibi kalktı mı? O yaptı? İşte karşınızda, özgür irade yanılsamasının mükemmel bir örneği. Tabii ki seninle oynuyorum ama bu geçerli. Kolunuzun kendi kararınızla hareket ettiğine inanıyorsanız, o zaman kendi egonuz tarafından kandırılmışsınız demektir. Bu görünürdeki özgür irade sürecini daha yakından inceleyelim.

Kolunu hareket ettiren düşünce kimin aklına geldi? Yine "Ben yaptım" diyorsunuz. Düşünceyi ben ürettim. Sonra düşünce, düşüncelerin yaptığını yaptı ve sonra kolum hareket etti." Şimdi söyle bana bu düşünce nereden geldi? Bunu bilinçli olarak mı uydurdunuz? Veya benim önerim üzerine şunu düşündün:*Kolumu kaldırmamı istiyor. Bunu yapabilirim.*Sonra koluna baktın ve havaya kalktı. Daha sonra bunu düşünürken "Kolumu hareket ettirdim" dedin. *Kolunuzu hareket ettirmeyi düşünmek ve ardından hareketini izlemek*

mutlaka onu hareket ettiren kişinin sen olduğun anlamına gelir. Bu, bunun zaten olacağı ve sizin sadece bunu gözlemlemek için orada olduğunuz anlamına gelebilir.

Her şeyden önce sana kolunu hareket ettirme fikrini veren benim önerimdi. Kolunu havaya kaldıranın benim düşüncem olduğunu söyleyebilirsin. O zaman bu düşüncenin aklıma nasıl geldiğini sormak çok doğal. Kontrolümüz dışında bir tür zincirleme reaksiyon yaşanıyor. Bu tepkiler tüm yaratılışın her yerinde oluyor ve biz bunların farkında değiliz ama tüm eylemler, bu eylemlerin kaynağıyla ilişki içerisindedir. Ve her şeyin birbirine bağlılığının Hiç'ten geldiğini biliyoruz. Biz sadece evrenin küçük bir köşesinde meydana gelen eylem ve reaksiyonların farkındayız. Bu doğru değil mi? Sınırlı görüşümüz bizi izole ediyor ve bize özel bir bakış açısı kazandırıyor. Resmin tamamını göremiyoruz. Sınırlı bakış açımızdan, mevcut durumumuzun temel nedenlerini ve bunların geniş kapsamlı sonuçlarını gözden kaçırıyoruz. Bu bizi, en azından yaratılışın küçük bir köşesinde kontrolün bizde olduğuna inanmaya yönlendiriyor. Başka bir deyişle, Kaynaktan gelenin hakkını alırız.

"Ama" diyorsunuz, "eğer kolumu hareket ettirmek istemezsem, o zaman hareket etmeyecektir." Bu durumda da aynı mantık geçerlidir, yalnızca olumsuz durumda. Kararınızdan önce hangi evrensel olaylar zinciri yaşandı? Kolunu “hareket etme” düşüncesi nereden aklına geldi?

Her düşüncenin veya eylemin daha önceki bir düşünce veya eyleme yanıt gibi göründüğünü fark ettiniz mi? Kaşıntıya tepki olarak burnunuzu kaşırsınız. Son nefes aldığınız için nefes verirsiniz. Genetik yapınızın çevreniz tarafından nasıl etkilendiği nedeniyle sinirlenirsiniz, üzülürsünüz veya aşık olursunuz.

Eğer gerçekten özgür iradeniz varsa, o zaman bunun ne kadar güçlü ve geniş kapsamlı olduğunu sormak adil olur. Eğer özgür iradeniz varsa, buna her zaman sahip misiniz? Ya okurken kolunuz uyuyakalsaydı ve hareket etmesini istediğinizde bir parça sığır eti gibi orada dursaydı? Şaşırmaz mıydın? Ya hareket etmemesini isteseydiniz ve burnunuza konan sivrisineğe refleks olarak saldırdığını görseydiniz? Düğmeyi her çevirdiğinizde ışığın yanması, sürecin kontrolünün sizde olduğu anlamına gelmez. Parmağınızla düğmeyi çevirebilirsiniz ancak parmağınız işareti kaçırabilir veya UPS görevlisi dikkatinizi dağıtabilir ve ışığı açmayı unutabilirsiniz. Gerçekten söyleyebileceğin tek şey şu:

eylemi gerçekleştirmek için ilk düşünceye sahip olmak. Eylemin planladığınız şekilde tamamlanıp tamamlanmaması tamamen sizin etkinizin dışındadır.

Düşünceyi Kim Düşündü?

Bu noktada gerçek özgür irade, olayları harekete geçirebilecek ancak sonuçları üzerinde hiçbir kontrolü olmayan tek, ilk düşünceye indirgenmiştir. Eğer özgür iradeyle olan bu zayıf bağlantı kesilirse, kişi bireysel özgür iradeye sahip olma konusundaki tüm umutlarını kaybeder. Ve zaten bildiğimiz gibi umudunuzu kaybetmek iyi bir şeydir.

Düşünceler arasındaki boşluğu gözlemlediğinizi ve daha sonra düşünce yeniden başlarken gözlemlemeye devam ettiğinizi hatırlıyor musunuz? Bu düşünceleri sen üretmedin, değil mi? Düşünceler sizin iradeniz dışında bilinç ekranınızda kendiliğinden belirir ve kaybolur. Bir anda ortaya çıkıyorlar, yoksa Hiçbir şey mi demeliyim? Sonra, onlar bir anlığına orada kaldıktan sonra, "ben" aceleyle içeri giriyor ve bu düşünceyi ürettiği için övgüyü alıyor. Her durumda, "ben" bunu fark edip yazarlığı almaya karar vermeden önce bu düşünce oradaydı.

Hala ikna olmadınız mı? Gelin, neyden oluştuğunuza, “ben”i neyin oluşturduğuna bir bakalım. Ramesh Balsekar, Nisargadatta'nın evini sık sık ziyaret ediyordu ve bu kitapta tanımladığımız şekliyle "ben" ve "ben" arasındaki ilişki hakkında çok sayıda kitap yazmıştır. Onun kitabında *Günlük Yaşamda Huzur ve Uyum,*bize “ben”in bir bilgisayar gibi olduğunu söylüyor. Bir bilgisayar girdiyi alır ve daha sonra yazılımına göre bir çıktı üretir. Bilgisayar ne girişi ne de çıkışı kontrol eder; sadece yazılımının yapmasına izin verdiği şeyi yapar. Balsekar, girdi ve çıktıdan pay alan bir egomuz olması dışında insanların da tıpkı bilgisayarlar gibi olduğunu söylüyor. Tek fark bu.

İddialarını şu mantıkla desteklemektedir. Bizler, her ikisi de üzerinde kontrolümüz olmayan yumurta ve spermin birleşmesinin sonucuyuz. Kendi seçmediğimiz genetik bağlantılarla tamamlanmış olarak rahimden, üzerinde hiçbir kontrolümüz olmayan bir ortama atılıyoruz. Çevre, izlenimleri “ben” olan beden/zihin bilgisayarına aktarır. Orada düşünceleri, arzuları, umutları ve hayalleri yaratan reaksiyonlar otomatik olarak gerçekleşir. Daha sonra çıktı eylemleri çevreye yayılır,

bu da tepki verir ve tüm süreci yeniden başlatır. Herhangi bir anda, çevre tarafından şartlandırılan benzersiz genlerin bir demeti olarak dünyanıza tepki veriyorsunuz. Başka seçeneğin yok. Aynı şekilde düşünmeli ve tepki vermelisiniz. Nasıl farklı davranabilirsin?

Örneğin, daha manevi olmaya karar verdiyseniz, bu kesin irade eylemi, genetik yapınızın ve çevreniz tarafından koşullandırılmanızın doğrudan sonucu olacaktır. Her şeyi bir kenara atıp ıssız bir adaya taşınmaya karar verdiyseniz, bu da genetik yapınızın ve şartlanmanızın doğrudan sonucu olacaktır. Salı günü memnuniyetle geri ödeyeceğiniz hamburgerler için dolar banknotlarını kullanmaya karar verdiyseniz, bu da genetik yapınızın ve çevreniz tarafından koşullandırılmanızın doğrudan sonucudur. Başlangıçta düşündüğünüz kadar kontrole sahip olamayacağınızı mı görmeye başlıyorsunuz? Genlerinizin ve çevrenizin üzerinizde bıraktığı izlenimlerin dışında hareket etmeyi nasıl seçersiniz? Sahip olduğunuz düşünce veya gerçekleştirdiğiniz eylem ne olursa olsun, hem genetik donanımın hem de çevresel yazılımın benzersiz bir şekilde harmanlanmasının doğrudan sonucudur. Bu ikisinin karışımı, sizin "ben" olarak tanıdığınız şeydir.

Bu mantığı daha da ileri götüreceksek genlerimizin ve çevremizin nereden geldiğini sormamız gerekiyor. Bunların temel nedeni nedir? Açıkçası her şeyin kaynağından geldiler: Hiçbir şey. Hiçbir şey aynı anda genlerimiz ve çevremiz dahil tüm yaratılışın ötesinde ve içinde değildir. Bunu ancak sezebiliriz. En eski manevi metinlerin ve en modern bilim teorilerinin, Hiç'in boşluğundan gelen görünen bir evrene işaret ediyor gibi göründüğünü gördük. Yaratılış, o Kaynağın sonsuz aklının ifadesidir. Her düşünce, duygu, atom altı parçacık ya da bedensel nesne bu sonsuz zekanın içinde yıkanır. Doğada hata yoktur ve anlaşılan o ki insanların dünyasında da hata yok. Hatalar ve sorunlar sadece öyle algılanıyor. Kusurluluk algılarımız bile gerçekte mükemmelliğin ifadeleridir. Ne olursa olsun, nerede ve ne zaman olursa olsun tüm eylemler asla o sonsuz Aklın etkisi dışında olamaz.

Karl Renz, kitabında*Aydınlanma Efsanesi,*bunu şu şekilde ifade ediyor: “Yaptığınız herhangi bir katkının her zaman kendiliğinden gerçekleştiğini görün. Kendi başına çalışıyordu ve sizin kararınıza ihtiyacı yoktu. Sizin kararınız olmadan hiçbir şeyin olmayacağından korkuyorsunuz ama bu sadece bir fikir.” Şöyle devam ediyor: “Hiçbir şey sana bağlı değil. . . . Her fikir spontanedir, her

görünürdeki karar hiçlikten, birdenbire, ötelerden gelir. Hiçbir yönü yoktur. Aslında hiçbir şeyin yönü yoktur.”

Sorun, eğer buna böyle diyebilirsek, yaratabileceğimizi düşünmekte yatıyor. Örneğin, bir kağıt parçasının uçağa katlanmasını ve onu odanın diğer ucuna doğru uçurmasını ele alalım. En derin anlamıyla kâğıda dönüşen ağacı meydana getiren su ve toprak nereden geldi? Uçak neden başka bir yere değil de bulunduğu yere indi? Bu kağıdı katlama düşüncesini yaratan sinaptik aktiviteye ne ilham verdi? Hepsi Hiçlik'ten geldi. Aksini ikna eden şey yalnızca bizim çok ama çok dar yaratılış vizyonumuzdur.

Neyse ne

Teori her şey yolunda ve güzel, fakat yaratıcı olmaktan sadece yola devam etmeye doğru olan bu algısal değişim, günlük yaşamlarımızda nasıl kendini gösteriyor? Sana bir örnek vereyim. Artık havai fişek aramayın. Bu deneyimin gösterişli hiçbir yanı yok ve gösterişli olmadığı için çoğumuz bunu anlayamıyoruz.

Bir meslektaşımla öğle yemeği yiyordum ve konuşma ofiste algılanan sorunlara dönüştü. Sorunlu insanları ve onların yarattığı olumsuz koşulları anlatmaya başladı. İşini yapılması gerektiğini düşündüğü şekilde yerine getiremediği için hayal kırıklığına uğradı. Onun amacını gördüm ve kendi şikayetlerimi ve kendimi nasıl kısıtlanmış hissettiğimi öne sürerek onunla aynı fikirde oldum. Daha sonra, onlarca yıldır süren "spiritüel" eğitimden dolayı, küçük bir sesin şunu söylediğini fark ettim: "Şikayet etmemelisin, Frank." Alışkanlıkla yorumlarımı yumuşatmaya ve düşüncelerimi korumaya başladım ve olumsuz yükleri olmayan saf bir ruhun davranacağını hissettiğim şekilde davranmaya başladım. Ayrıca ilk etapta bu kadar olumsuz davrandığım için bir miktar suçluluk hissettim. Aslında "iyi olmak" konusunda, doğal olarak olumsuz olduğum zamanlara göre daha kötü hissettim. Hissetmediğim tek şey huzurdu; dünyanızda her şeyin yolunda olmadığına dair ölü bir hediye.

Sonra bir vardiya daha oldu. İdeal olmaya çalışmaktan, olmadığım biri olmaya çalışmaktan yoruldum. Sanki zihnim derin bir iç çekti ve olana teslim oldu. Kendi isteğim dışında, olup biten her şeyin olduğu gibi mükemmel olduğunu fark ettim. Olumsuz duygular, kontrol edici davranışlar ve bu nihai farkındalık

mükemmelliğin hepsi eşit düzeydeydi. Negatiftim çünkü “ben” bu şekilde yaratılmıştı. Ben de aynı sebepten dolayı iyiydim. Elbette yaşananlar genlerin ve eğitimin sonucuydu ama bundan daha fazlasıydı. İç diyaloğum, işle ilgili dışsal tartışmalarımız, garsonun önlüğündeki leke ve yemek arkadaşlarımızın sürekli gürültüsünü telafi etmek için söylediğim ve eklenen her kelime mükemmeldi. Benim bununla hiçbir ilgim yoktu. İşte o zaman huzuru fark ettim. Her şeyin mutlak sıradanlığı karşısında bir huşu duygusuyla geldi.

Konuşma devam etti ve bazen kendimi daha önce olumsuz olarak değerlendireceğim şeyleri söylerken buldum. Bazen bunları düzeltmeye çalıştım, bazen de olumsuz düşüncelerin ve sözlerin gelip gitmesini gözlemledim. Her durumda, bilinen ve bilinmeyen diğer yaratılmış şeylerle mükemmel bir uyum içindeydiler. Sonuçta bunlar benim eserim değildi. Sanki bütün bu “hayat” olayından ellerimi yıkamış ve sadece Kendi Kendime yerleşmiş ve dünyamın her sıradan an sonrasında ortaya çıkmasını izlemiş gibiydim. Onlar Kaynağa aittiler ve ben sadece tüm bunların harikasına seyirciydim. Dışarıdan birinin olacağı gibi seyirci değildim. Tam tersine gözlemlediklerimin hem ötesindeydim, hem de yakından parçasıydım. Masanın karşısında arkadaşımla benim önümüzde ortaya çıkan yaratılışın görünümü dışında hiçbir şeyin yaratılmadığını bilmek tuhaf bir şekilde doğal görünüyordu.

Konuşma devam ederken, hepimizin dünyanın doğruluğunu sezdiğimiz incelikli bir düzeyde kaydedilmemişse, uyanışımı fark ettiğinden şüpheliyim. Bir noktada şirkette işlerin nasıl yürüyeceği konusunda gözle görülür bir endişeye kapıldı. Hangi koşulların onun endişesini tetiklediğini tam olarak hatırlamıyorum ama hiçbir sorun görmedim. Durakladığında, doğrulamak için bana baktı. Cevabım basitti. “Öyledir” dedim. Daha sonra eskisi gibi tartışmamıza devam ettik. Tabii ki huzur içinde kalmam dışında aynıydı. Birkaç gün sonra, özellikle uyumsuz bir toplantı sırasında, ekibin başka bir bezgin üyesine "İşte bu" dediğini duydum. Sanki dünyasının sıradanlığını yeni fark etmiş gibi nazik bir gülümsemeyle gülümsedi.

Her şeyin neden bu şekilde olduğunu sormak, yaşam diliminizin ötesini görme ve evrenin ilksel zihnini ve nihai yapısını bilme arzusunu yansıtır. Bir şekilde kozmik zihni anlayabilirsek, kendi zihnimizi de anlayacağımızı hissediyoruz. Oradan düzeltmeye kısa bir adım atılmalıdır

hayatımızın yanlışlarını gideririz ve o zaman barış ve uyum içinde yaşayabiliriz. Asil bir girişim olsa da, tamamen sonuçsuzdur ve yine de bir bütün oluşturmaya yetecek kadar parça toplama ihtiyacından doğan egonun etkisinden başka bir şey değildir.

Ama bunu yapmanıza gerek yok. "Bozuk değilse tamir etme" sözü geliyor aklıma. Eksik hissediyorsak algılanan sorunu gidermeye çalışırız. Kozmik şaka biz düşünen türlerde. Bize öyle olmadığımızı hissettiren yalnızca bütün olmadığımız düşüncesidir. Bu düşünceyi bıraktığımızda her şeyin olması gerektiği gibi olduğunu hemen anlarız. Sen zaten bir bütünsün; ben öyle söylediğim için değil, gerçek bu olduğu için. Bütünlüğün herhangi bir ürünü nasıl bütün olmaz? Hangisi daha muhtemel: Siz tam Yaratıcının tamamlanmamış bir ürünüsünüz, yoksa o sınırsız bütünlükle bağlantınızın farkına varmadınız mı? Neden ve nasıl cevaplanacağı yok. Bu geniş, güzel evrendeki her şey olduğu gibidir - sırf öyle olduğu için, başka bir şey değil. Ne olduğu tartışılmaz. Olanın olmadığını nasıl söylersin? Huzur arayan düşünceleri ve şeyleri karıştırmak için iki elinizin de serbest olması için huzuru cebinize koydunuz mu? Huzurla aranızda duran tek şey, hayatın düzeltilmesi gerektiği düşüncesidir. Hayatın olduğu gibi olduğunu kabul edin ve onu başka türlü yapma mücadelesinden vazgeçin. Mücadelenin yerini barış alıyor. Bu kadar. Hikayenin sonu, acıların sonu.

Biraz dinlen

Devam etmeden önce ele alınması gereken bir nokta var. Bu bölüme yaratılışı sanki hareketi ve özü varmış gibi ele alarak başladığımızı biliyorum. Bunu, özgür irade/determinizm tartışmasında atılması gereken bir sonraki noktaya bir köprü kurmak için yaptım. Ve bunu yaparak determinizmin tabutuna son çiviyi çakacağız. Bunu yapmak için ortak bilincin ötesine dev bir adım atmalıyız, ama sadece bir an için.

Özgür irade ortadan kalkarsa geriye yalnızca determinizmin kalacağını söyleyebilirsiniz. Mükemmel bir dünyada ikisine de sahip değiliz. Bu noktayı zaten geliştirdikBölüm 14, ama hızlıca bir inceleme yapalım. Holografik DVD modelini hatırlıyor musunuz? (Artık inlemeyi bırakın.) Evreni statik olarak tasvir ediyordu. Sanki hareket yanılsamasını yaratan ortak bilinçtir.

yaratılış nihai ve ilahi bir sona doğru gelişiyordu. Aslında yapılması gereken bir gelişme yok. Yaratılış bu haliyle mükemmel bir şekilde tamamlanmıştır. Hareket halindeki nesnelerin varlığı bir yanılsamadır. Evrenin gidecek hiçbir yeri ve yapacak hiçbir şeyi yok. Bir kez "onu anladığınızda" sizin de gidecek hiçbir yeriniz ve yapacak hiçbir şeyiniz kalmayacak. Bu gerçekleşme barış olarak kendini gösterir. Hem özgür irade hem de determinizm, harekete dayalı fikirlerdir. Biri eylemlerimizi kontrol ettiğimizi söylüyor, diğeri ise kontrol etmediğimizi söylüyor. Gerçekte kontrol edilecek hiçbir şey yoktur, bu da özgür irade ve determinizm fikirlerinin ve hatta ikisinin de var olmadığı fikrinin sadece illüzyondan doğan fikirler olduğu anlamına gelir. Hareket yanılsaması, ortak bilincin görünürdeki yaratılışa yayılmasıyla yaratılır. Ortak bilinç Öz-farkındalığa dönüştüğünde, kontrol etme veya kontrol edilme sorunu kalmaz. Bir, Bir olur. Ve kontrol etme ya da kontrol edilme arzusu huzurun ışığında karanlığa karışıyor.

Bu tür soyutlamaların fazlasının cesaret kırıcı olabileceğini biliyorum ve daha önce de belirttiğim gibi kavramlar arasında daha kısa köprüler kurmayı seviyorum. Ancak determinizmin son noktasını yakalamak için hareketin ötesindeki alana adım atmamız gerekiyordu. Şimdi daha tanıdık bir alana dönelim ve ortak bilincin tabutuna son çiviyi çakarak bitirelim.

Yapıyor muyuz, Yapmıyor muyuz?

Arada sırada uzun zamandır unuttuğum bir şarkının cümlesi geçiyor aklımdan. Bu, "Yapıyor muyuz, yapmıyor muyuz?" Oraya nasıl girdiğine dair hiçbir fikrim yok ama yolsuz yol paradoksunu düşündüğümde bilinçaltımdan yüzeye çıkıyor gibi görünüyor.

Ben size defalarca barışa giden hiçbir yol, hiçbir yol olmadığını söylediğimde bu kitabı okumanın anlamı nedir? Peki bunu yapmak neden bir kitabın tamamını aldı? Ben bundan bahsettiğimde ilk bölümde okumayı bırakabilir miydiniz? Bu son bölümü okuyup bitirmiş olabilir miydin? Yaptığınız her şeyin doğru olduğu dışında hiçbir bilgi yoktur çünkü yaptığınız şey budur. Siz, anneniz, eşiniz veya patronunuz ne düşünürse düşünsün, şartlara göre tamamen doğru olanı yapmadığınız bir zaman olmadı.

Bu, hiçbir yanlış yapamayacağınız anlamına gelir. Yanlış görecelidir, keyfidir ve yoruma bağlıdır. Evrensel yanlışlar yoktur ve

Olanın mükemmelliğini kabul edin, eylemlerinizin doğru ya da yanlış olması konusunda hiçbir şüphe yoktur. Bir bakıma daha özgürsün. . . ama dahası da var.

Eğer sen yanlış yapamıyorsan, başkası da yapamaz. Komşunuzun köpeğinin ardından bahçenizi temizlemeniz gerektiğinde, "Komşunu sev" denilmesi ve bu kavramla boğuşmak yerine, bunu zahmetsizce ve tamamen yaparsınız. Yerelleştirilmiş “ben” olayları kişisel olarak ele aldığında sorun ortaya çıkıyor. O zaman komşu hatalıdır, köpeği hatalıdır ve sizinle aynı fikirde olmayan kişi hatalıdır ve gazabınızı hak etmektedir.

Öte yandan, olana teslim olduğunuzda yine de çimleri temizlemeniz gerekir, ancak bunu kişisel olarak algılamazsınız. Unutmayın, bu küçük hediyeyi size hangi olaylar zincirinin getirdiğini muhtemelen bilemezsiniz. Bunun arkasında tüm yaratılışın itici zekasının ve sevgisinin olduğunu bilebilirsiniz. Bu gerçekten sizin, komşunuzun ve köpeğinin, yani en azından patilerinin elinde değil.

On Emir şunu yap şunu yapma diyor. Anne babanız, öğretmenleriniz, arkadaşlarınız, aileniz ve iş arkadaşlarınız şunu yapın, şunu yapmayın diyor. Kinslow bile yap ve yapma dedi ama şimdi ikisini de yapma diyor. On Emir ve geri kalanı sanki sizi göreceli dünyanın ötesine sonsuz kurtuluşa götürecekmiş gibi göreceli tavsiyeler veriyor. Daha sonra Kinslow, size huzur verecek hiçbir tekniğin olmadığını söylüyor. Şaşkınlık sunağının dibinde bir yığın halinde yere yığılırken, "Aman Tanrım, kafam çok karıştı" diyorsun. Kalbini al dostum. Barış yapbozunun son parçası ortaya çıkmak üzere.

Kalıcı barışı sağlayacak hiçbir tekniğin olmadığı kesinlikle doğrudur; tabii siz "yapmamayı" bir teknik olarak tanımlamadığınız sürece. Yaygın olarak tanımlanan “teknik”, bir şeyin nasıl yapılacağıdır. Ancak huzuru bulma konusunda bir sorunla karşılaşırız çünkü bu ancak onu bulmak için bir şeyler yapmayı bıraktığımızda gerçekleşebilir. Bu, onu aramayı, onu arzulamayı ve hatta sadece onun hakkında düşünmeyi içerir. Huzuru bulmanın tek yolu, onu bulmak için yapabileceğiniz hiçbir şeyin olmadığını fark etmektir.*Denemeyi bırakıp hayatınızı tamamen olduğu gibi kabul ettiğinizde, ancak o zaman huzurun varlığının farkına varacaksınız.*Ve bu, bayanlar ve baylar, barışı gerçekleştirmenin tekniğidir. Tekniksiz teknik, yolsuz yol ve barış paradoksunun çözülmesidir.

Kendinizin Farkında Olduğunuzda

Hayatınızın kontrolünün sizde olmadığını nihayet ve tamamen kabul ettiğinizde ve Öz'ün rahat koltuğuna geri döndüğünüzde, hayatınız şimdikiyle hemen hemen aynı olacak, ancak yine de tamamen farklı olacaktır. Elbette, Kendinin farkında olacaksınız, ancak bu, günlük yaşamın pratik açısından ne anlama geliyor? Hadi bir bakalım.

Kendinin farkında olduğunuzda nasıl davranacaksınız? Cevap genlerinize ve yetiştirilme tarzınıza uygundur. Bu doğru, temelde Kendinin-farkında olmasaydınız yapacağınızdan farklı davranmayacaksınız. Doğru, eskisinden biraz daha yumuşak, daha nazik ve daha sevgi dolu olabilirsiniz. Ancak Benliğinizi yaratılışın geri kalanından ayrı bir kaide üzerine koyma hatasına düşmeyin. Benliği parıldatan şey tam da ortak olma unsurudur.

Huysuz, sigara içen, aşırı kilolu ve horlayan (hepsi aynı kişi değil) Kendinin farkında olan insanlar tanıyorum. Yemek yemeyi, sevişmeyi, para kazanmayı, araba kullanmayı ve televizyon izlemeyi severler. Kısacası onlar da hepimiz gibiler ama tek, ince ve temel bir farkları var: Hayatı tamamen kabul ediyorlar. Bu acı çekenler tarafından takdir edilemez. Yumuşak dilli azize bu kadar saygı gösterilmesinin nedeni budur. O, Kişisel farkındalığın bir ürünü gibi görünüyor. Ama bu öyle değil, genelde düşündüğümüz şekilde değil. Aydınlanmanın o kişiyi yavaş konuşan, yavaş yürüyen, sürekli gülümseyen, ruh halinden, paradan veya hava koşullarından etkilenmeyen birine dönüştürdüğü yaygın bir yanılgıdır. Kendinin Farkında olan bu bireylerin, olanı tüm kalpleriyle kabul etmeden önce yavaş konuştuklarına, yavaş yürüdüklerine ve sürekli gülümsediklerine bahse girerim. Hepimiz doğal olarak seven ve veren insanları tanıyoruz çünkü onlar da bu şekildedir, “ben”leri bu şekilde tezahür eder. Onlar Kendinin-farkında olduklarında, sadece biraz daha aynı olacaklar.

Aydınlanmışları üzerimize yerleştirmenin bir dezavantajı var. Bu, onlar gibi olma umuduyla bu eşsiz ruhların eylemlerini taklit etmeye çalışan arayıcıyı hayal kırıklığına uğratan bir uygulamadır. Nazik olanlar, daha aktif, gürültücü, Kendinin farkında olan akranlarından farklı değildir, ancak biz, aydınlanmanın poster çocuğu olarak eski ideali benimsemek için ikincisinden yüz çevirdik. Her iki tür de -aslında Kendinin-farkında olanların tümü- çevrelerinin etkisiyle şekillenen genetik yapılarına göre hareket ederler. Hala kimliğimizle mücadele edenlerimizin bunu hatırlayıp oradan ayrılması iyi olur.

yol kenarındaki aydınlanma hakkındaki önyargılı fikirlerimiz. Bu onların yararına değil, bizim yararımıza. İnanın bana, Kendinin farkında olan kişi bunu pek fark etmeyecektir.

Onun kitabında *Uyanmaya Davet* Kendini Bilen Tony Parsons şu uyarıda bulunuyor: "Aydınlanma hakkında sahip olduğumuz tüm sabit fikirlerimizi, örneğin onun mutlak iyilik, mutluluk ve saflık getirdiğine dair yanıltıcı inançtan vazgeçmeliyiz. Hayat basitçe devam ediyor. Bazen öfkelenebiliyorum, kaygı duyabiliyorum. . . . Kasılma geçtiğinde, ayrılık duygusunun ortadan kalktığı, her şeyi kapsayan bir kabullenmeye hızla geri dönüyorum.

Benliğinize uyandığınızda hâlâ öfke, endişe ve diğer tanıdık duyguları hissedeceksiniz. Siz hâlâ insansınız; hâlâ tüm insanları yöneten fiziksel ve psikolojik yasalara bağlısınız. Bedeniniz/zihniniz daha önce hissettiğiniz her şeyi hissedecek ve siz bu duyguların kontrolünüz dışında olduğunu, olanın doğal ifadesi olduğunu kayıtsız şartsız kabul edeceksiniz.

Kendinin farkında olduğunuzda, birçok insanın bunu fark etmemesini eğlenceli bulabilirsiniz. Geleceğe ya da geçmişe bakmakla meşgul oldukları için, yaratılışın onlara sizin biçiminizde sunduğu şimdiki lütfu kaçıracaklar. Sonuçta, kaç kişinin İsa adlı adamın aralarında dolaşırken önemini gözden kaçırdığını görün. Bazıları kurtarıcı ararken, bazıları da onları tahttan indirmek isterken, siz ikisini de olanın normal ifadesi olarak kabul edeceksiniz.

Bu ilginç bir soruyu gündeme getiriyor. Kendinin-farkında olduğunuzda, yanlış olan bir şey yapabilir misiniz? Cevap evet ve hayır. Evet, tecrübesiz birinin gözünden bakıldığında. Her yerde doğruyu ve yanlışı görüyorlar. Bunu yapıyorlar çünkü dünyayı faydalı ve incitici parçalara, insanlara ve olaylara ayırıyorlar. Ama Öz-farkında olan gözleriniz aracılığıyla cevap hayırdır. Sadece uyumu görüyorsunuz. Böyle bir vizyonla nasıl yanlış bir şey yapabilirsin? Evren buna izin vermeyecektir.

Kendinin farkında olduğunuzda, birisi size zarar verebilir mi? Cevap yine evet ve hayır. Elbette fiziksel olarak incinebilirsiniz ama psikolojik olarak da incinebilirsiniz. Aslında incinen şey "benim". Kendinin farkında olduğunuzda, "ben"in ince kabuğunu hala yanınızda taşıyorsunuz. Parçalardan oluşan bir dünyada yaşarken gerçek sen olduğuna inandığın şey oydu. "Ben"in kabuğu plastik bir çan gibidir; insanın sözleri ve eylemleriyle yankılanır, ancak bu çanlar zayıf ve boğuktur ve içinizde daha güçlü intikam, açgözlülük veya suçluluk tutkularını uyandıramaz. Seninki sessiz dünya

Geçmişinizden gelen yankılarla yalnızca kısa süreliğine bozulan teslimiyet duygusu. Hiçbir kalıcı acı sessizliğinin derinliklerine ulaşamaz.

"Ben" incinebilir, ancak bu sizi yalnızca bir anlığına uyandırır ve hâlâ doğal ve insan yapımı tüm yasalara itaat eden bir beden/zihin aracılığıyla faaliyet gösterdiğinizin farkına varır. Öfke, suçluluk, kaygı ve her türlü arzuyu hissedeceksiniz; ama bunlar yalnızca şarabın içindeki tatlardır ve uzun süre oyalanmazlar. Sizi insan olmanın neşesine ve derinliğine uyandırırlar.

Hakim olan her şeyi olduğu gibi kabul etmenizdir. Görünüşte incitici sözler veya haksız fiiller mükemmelliğin bir parçası olarak kabul edilir. Mükemmelliğe karşı misilleme yapmaya gerek yok. Eğer genetik olarak eşsiz, çevreyle eğitilmiş bedeniniz/zihniniz kendini savunuyorsa bu da mükemmeldir. Kontrolünüzün elinizde olmadığını kabul ettiğinizde, eylemleriniz artık size ait olmaz; hiçbir zaman olduğu gibi değil.

Kendinin farkında olmanın nasıl bir şey olduğunu tartışıyorduk. Bazı Kendinin-farkındalığı olan kişiler bu tam kabullenme durumuna aniden girdiler ve işte bu kadardı. Ancak, Kendinin farkında olan ruhların çoğu oraya varmak için zaman harcıyor gibi görünüyor. İçimizdeki ışığın hepimiz için anında yandığı izlenimini bırakmak doğru olmaz. Çoğu durumda, Kişisel Farkındalığın ışığı, görünen zamanla yavaş yavaş daha da parlaklaşan bir kısma anahtarına bağlanır. Bunun bir yanılsama olduğunu söylemeliyim ama topyekûn cehalet ile Kendinin tamamen farkında olmak arasındaki “ne balık ne de kümes hayvanı” dünyasında sıkışıp kalmış olanlarımız için ele almamız gereken bir yanılsama.

Dünyamızı olduğu gibi kabul etmeye başladığımızda çok ilginç şeyler ortaya çıkmaya başlar. Mesela hayatınız aynı anda hem daha zahmetsiz hem de daha zor hale gelecektir. Zorluklar saf varoluş farkındalığınızı yoğunlaştırır. Saf varlığa dair farkındalığınız yoğunlaştıkça iç ve dış yaşamlarınız birbiriyle savaşmaya başlar. Bhagavad-Gita'nın "ben" ile Benlik arasındaki bu mücadelenin bir alegorisi olan son bölümünde (Bölüm 18:37), Krishna, Arjuna'ya şu talimatı verirken bu olguya değinir: "Başlangıçta tadı zehir gibi olan, ama sonunda nektara dönüşür; bu, kendisiyle barışık bir zihinden doğan mutluluktur."

İsa ayrıca Tomas İncili'nde bizi bu ruhsal hız tümseği konusunda uyardı: “Arayan, bulana kadar aramaya devam etsin. Bulduğunda başı dertte olacaktır. Sıkıntıya düştüğünde hayrete düşecek ve Bütüne hükmedecektir.” Bunlar oldukça güçlü

Kendinin farkında olmanın sıkıntılarıyla ilgili sözler. Ve Mesih kesinlikle denemeler ve sıkıntılar hakkında bilgi sahibi olacaktır.

Mesih'in bize neler sunduğuna daha yakından bakalım. Görünüşe göre ilk önce bulana kadar aramalıyız. O kısım basit. Ne olduğunun farkında olarak “onu” buluruz. Sonra İsa bize onu bulduğumuzda “sıkıntıya düşeceğimizi” söyledi. Şimdi daha yakından bakmak istediğim şey bu “sorunlu” şey.

Zaten yeterince sorununuz olduğunu ve şu anda listeye başka bir şey eklemek istemediğinizi söyleyebilirsiniz. "Daha fazla belaya hazır olduğumda, Frank," diyorsunuz hemen, "ilk öğrenen sen olacaksın." Neyse ki, her gün karşılaştığımız sorunlar İsa'nın kastettiği şeyler değil. Günlük sorunlarımız ortak bilincin, Bütünlüğün hüküm sürdüğü parçaları görmenin sonucudur. Mesih, ancak olanı kabul etmeye başladığımızda ortaya çıkan farklı türden bir sorundan bahsediyor. Fark ne?

Fark şudur: Ortak bilinç sorunları daha çok sorun yaratır; Kişisel farkındalık, çalkantılı suları temizler ancak tekneyi sallamadan da olmaz. Mesih'in bahsettiği sorun, arınmanın sonucudur. Eğer bedenden bahsediyor olsaydı bu, kafeini veya sigarayı bırakmak gibi olurdu. Vücut biriken toksinleri atıp yaralı organları ve sistemleri onarırken birkaç gün kendinizi kötü hissedersiniz, ancak daha sonra toksinlerden arınmış olarak daha sağlıklı ve mutlu olursunuz. İsa'nın bahsettiği bu sorun daha yüksek türden bir arınmadır. Olanı kabul ederek "onu" bulduğunuzda, oyuncu olmayı bırakır, eylemin gerçekleştirildiği araç haline gelirsiniz. Ego denklemden çıkarılır. Saf varlık içinde oturduğunuz zaman, davranışlarınız daha fazla sorun yaratmaz. Kendi kendine düşünürken bir eylem gerçekleştirin; bu her zaman uyumsuzluğu teşvik edecektir. Bu doğru. Nazik ve besleyici olarak kabul ettiğimiz eylemler bile, ortak bilinç sırasında gerçekleştirildiğinde, kaçınılmaz olarak güçlendirmek yerine zayıflatacaktır. Kendinin farkındayken yapılan tam olarak aynı eylem her zaman uyumu teşvik edecektir.

Kendinin farkında olmanın bir süreç değil, bir algı olduğunun altını çizeyim. Bu, kabullenmemekten, kendisini size sunduğu haliyle hayata tam teslimiyete geçiştir.

Öz-farkındalık daha yaygın hale geldikçe ve olanı daha fazla kabul etmeye başladıkça, etrafınızdaki şeyler karışacak. Güçlü bir mıknatısın alanı dağınık demir talaşlarını etkilediğinde büyük miktarda yeniden düzenleme meydana gelir. Büyüdüğünüzde aynı şey hayatınızda da geçerli olacak

barış. Hayatınızı oluşturan dosyalar, insanlar, nesneler ve olaylar büyük bir değişimden geçecek ve kaos güne hakim olabilir. Sevdikleriniz, arkadaşlarınız ve iş arkadaşlarınız, huzurunuzu kendi acı çekmeye devam etme çabaları için bir tehdit olarak görebilirler. Nasıl tepki verecekleri anlık bir mesele ama tepki verecekler. Başkalarına biraz tuhaf veya tanıdık gelmeyebilirsiniz. Bunu kelimelere dökemeyebilirler ama sizin dönüşümüz onları bir şekilde rahatsız ediyor. Bunların hepsi sizin düzen alanınızdaki demir talaşlarıdır. Frank "Kuma" Hewett, yazarı*Kutsal Sular,*şunu yazdı: "Dünyanız için daha fazla ışık yaratacaksanız, biraz sıcağa dayanmaya hazır olmalısınız." Kendisi de bu kayalık yoldan geçmiş olan Albert Einstein şöyle demişti: "Büyük ruhlar her zaman sıradanların şiddetli muhalefetiyle karşı karşıya kalmıştır."

Paralel Bir Evrende Çapraz Olarak Park Ediyorum

Bir şekilde farklı hissetmeye başlayacaksınız. Eski hayatınız da demir talaşından yapılmıştır. Düzenleyici güç göreceli yaşamınıza akmaya başladığında, barışla uyuşmayan şey ortadan kaybolacaktır. Hayatınız bazen düz ve ilgi çekici olmayabilir, bazen hareketli ve taze olabilir. Sanki kozmik bir el dünya görüşünüzü merkezden iki derece kaydırmış gibi. Farklı bir bakış açısıyla aynı dünya. Geçen gün trafiğin yoğun olduğu saatlerde son model bir Chevy'nin tampon çıkartmasını gördüm ve sürücünün bunu kararmış tamponunun üzerine şakacı bir şekilde yerleştirirken ruhsal uyanışın çok yönlü çekişini hissettiğini biliyordum. Çıkartma geçici olarak şunu itiraf etti:*Paralel bir evrende çapraz olarak park edilmiş durumdayım*. Daha basit ve kısa bir şekilde ifade edilemezdi.

Bu rahatsız edici değişiklikler çok hafif olabilir veya oldukça fark edilebilir. Hızlı bir şekilde gerçekleşebilirler veya daha uzun bir süreye yayılabilirler. Veya meşhur tonlarca tuğla gibi üzerinize çökebilirler. Beğenileriniz ve ihtiyaçlarınız değişebilir, arkadaşlarınız değişebilir, tüm hayatınız tamamen altüst olabilir. Başkaları bir şeyi fark etmese bile sizin için hiçbir şey eskisi gibi olmayacaktır.

Bu arınmayı nasıl deneyimleyeceğinizi bilmenin bir yolu yoktur, ancak güvenebileceğiniz tek bir yol gösterici ilke vardır. Ev temizliği ne kadar yapılırsa yapılsın, asla kaldırabileceğinizden fazla olmayacaktır. O olacak

asla içinde gerçekleştiği Öz-farkındalıktan daha güçlü olamaz. Denklem barış lehine eşitsizdir.

Burası harika bir kanıtlama alanı. Eski dünyanın tamamen yıkılmadığı ve yine de barış sevginizi tam olarak kucaklamadığınız rahatsız edici bir zamandır. Çorak bir arazide yalnız olduğunuzu hissedebilirsiniz. Yaşadıklarınızı anlayan, konuşacak kimsenin olmadığını haklı olarak hissediyorsunuz. Bu, olması gerektiği gibi, çünkü bu yolculuk yalnızca sizin. Kendi kendine yetmeyi öğreniyorsun.

Bu "ıssız" dönem, Mesih'in çölde geçirdiği 40 güne benzemektedir. Şeytan'ın Mesih'i Kendi Öz'ünden uzaklaşması için ayarttığını biliyoruz, fakat Şeytan neyi temsil ediyor? Onun cazibeleri neler? Şeytan egonuzu sembolize eder ve onun cazibesi, bilincinizi saf farkındalıktan uzaklaştıran her şeydir. Sigarayı bırakmanın rahatsız edici arınma aşamasında gizlice sigara içen kişi, yoksunluk semptomlarından hemen kurtulduğunu hissedecektir. Benzer şekilde, ayartılmaya boyun eğip çölü terk ederek eski rahat dünyanıza döndüğünüzde, hissettiğiniz kafa karışıklığı ve yalnızlıktan hemen kurtulduğunuzu hissedebilirsiniz. Eski bağımlılıklarınızdan herhangi birine yenik düşebilir veya yenilerini kucaklayabilirsiniz. Önemli değil, çünkü oyalanmalarınızın hiçbiri size bir zamanlar olduğu gibi rahatlık getiremez. Yapamazlar. Farkına varmaya başladığınız gibi, onların vaatlerinin içi boş. Tanıdık dünyanızın etrafınızda parçalandığını gözlemlediğinizde, dürtünüz onu kurtarmak, onarmak olur. . . ama eski nedenlerin hiçbir anlamı yok. Anlamın hiçbir anlamı yoktur. Thomas Wolfe'un sık sık şu sözleri aktarılır: "Bir daha asla eve dönemezsin." O haklı. İç huzurun ışığı bir kez doğmaya başladığında artık hayallerinizin ve umutlarınızın arkasına saklanamazsınız. Maddeden yoksun hayaletlere dönüşecekler ve daha önce de tartıştığımız gibi bu çok iyi bir şey.

Çocukken, haftalık aile gezimizde arabaya binerken "Row, Row, Row Your Boat" şarkısını söylediğimi hatırlıyorum. Bunu bir tur halinde söylüyorduk, herkes bir satırdan diğerine başlıyordu. Babam orkestra şefiydi ve arka koltukta oturan kız kardeşim ve ben bu kısaltılmış koro grubunun tek iki üyesiydik. Annem birinin gözünü yoldan ayırmaması gerektiğini hissederek çabalarımıza ses çıkarmayı reddetti. Pop tura bir eliyle başlıyor, çarkta zamanı tutarken diğer eliyle ritmik olarak göğsünü işaret ediyordu. Sonra aynı anda başını ve parmağını sallayarak koltuğunda dönüyor ve her birini işaret ediyordu.

şarkıya katılma sırası bize geldiğinde. Annemin dönüşümlü olarak babama ve yola şaşkınlık ve endişe karışımı bir ifadeyle baktığı görülüyordu; bu sırada üçümüz de mükemmel bir uyumun olduğu yolda mutlulukla hızla ilerliyorduk. Şarkı sözlerinin derinliği ancak yıllar sonra farkedildi. Hayatı tam anlamıyla huzur içinde yaşamanın formülü bu masum şiirde gizlidir. Geceleri dış rüyadan iç rüyaya geçişe hazırlanan uykulu gözlü bir çocuğa bu şarkıyı ilk kimin söylediğini bilmek isterdim. Bu kez Kendinin farkında olan bir yetişkinin masumiyetiyle, benimle birlikte tekrar söyleyin.

Kürek çekin, kürek çekin, kürek çekin
teknenizi Yavaşça akıntıya doğru
indirin. Neşeyle, neşeyle, neşeyle,
Hayat yalnızca bir rüya.

Zamanla eski dünyanızın bir rüyadan başka bir şey olmadığını anlamaya başlayacaksınız. Sahip olduğu tek gerçeklik senin ona verdiğin şeydi. Egonun ötesinde kendi başına var olamaz. Cennet ile cehennem arasındaki bu çölde görüşünüz netleşmeye başlar. Umutların ve anıların uyanıkken görülen rüyaların malzemesi olduğunu anlarsınız. Bırakmaya, olanı olduğu için kabul etmeye hazırsınız. Aşık olmaya hazırsın.

Şaşıracaksınız

Olanı bir kez kabul ettiğinizde, hiçbir sorun başa çıkamayacağınız kadar büyük olmayacaktır. Başlangıçta bundan şüphe edebilirsin ama hayatın öfkesi sensiz devam ederken çok geçmeden barışın koruyucu kollarında çürüyüp gideceksin. Sessizlikle daha çok, daha az aktiviteyle özdeşleşmeye başlayacaksınız. İnsanların neden bu kadar üzüldüğünü merak edeceksiniz ve sonra aynı olayların sizi de çok uzun zaman önce üzmediğini fark edeceksiniz. Benliğinizde yerleşik olan sorunlar, gelenek bağlarını zorlayan şeytani çocuklardan başka bir şey değildir. İyi değiller, kötü değiller; sadece öyleler. Evrenin harikulade işleyişini şu anki haliyle gözlemliyorsunuz. Her zaman olduğu gibi tamamen aynı ama yine de çok farklı. Artık sonsuza dek, tarif edilemez bir huzur doluluğu nüfuz etmiştir. Ve Mesih'in öngördüğü gibi, 'şaşıracaksınız.' Şaşırmaktan "Her Şeye hükmetmeye" geçiş sadece küçük bir adımdır.

Her şeye hükmetmek, olanı kabul etmek demektir. Tam kabullenme sizi acı kılıcının darbesinin ötesine yerleştirir. Duyularınızın ötesinde Mükemmelliği hissedersiniz. Sen Mükemmelsin. Yaratılan her şeyin kalbinde sessizce parıldayan Öz'ünüzü keşfederek Tanrı'yı tanırsınız. Öz'ünüzü Tanrı olarak tanırsınız.

Daha fazlası var, çünkü Tanrı'dan daha fazlası var. Tanrı, yarattığı varlıklarla tanımlanır. Tanrı yalnızca yaratılış var olduğu için vardır. Tanrı'nın Ötesinde Hiçbir Şey yoktur ve Hiçbir Şey mutlak barış değildir. Tanrı'yı ya da Hiçbir Şey'i anlamanıza gerek yok. Bütünlüğü bilmek için hayatınızın parçalarını yönetmenize gerek yok. Sadece buna ihtiyacınız var: gördüğünüzü kabul etmek. Bu tek mantradır, barışın tek vaazıdır. Bu kadar basit.

Teşekkürler

Pekala, buckarooos, sanırım mutluluk, Kişisel farkındalık ve iç huzuru bulmak hakkında söyleyeceklerim bu kadar. En azından şimdilik. Gitmeden önce sizinle paylaşmak istediğim kişisel bir şey var. Birlikte geçirdiğimiz zamandan çok keyif aldım. Tanıştığımızda bir bakıma yabancıydık; güneş ışığının içinden geçen iki toz zerresi bir süre birlikteydi. Ama sen benim tarafımdan tanınıyorsun. Düşüncelerinizin arasındaki sessizliği biliyorum, tıpkı benim de sessizliğim olduğu gibi. Beni kalp atışları arasındaki sessizlikte ve her nefes arasındaki boşlukta tanırsın. Senin ruhuna yerleşen huzur, benimkine yerleşen huzurun aynısıdır. Seni, Öz'ümü tanıdığım kadar yakından tanıyorum. Yaşamın yanardöner yanılsamasının ötesinde, seni Kendim olarak biliyorum. Bu kitabı yazmamın sebebi sensin ve seninle tanıştığıma çok memnunum.

Ana NoktalarBölüm 15

- Özgür irade bir illüzyondur.
- Düşüncelerinizi veya eylemlerinizi siz yaratmazsınız.
- Düşünceler ve eylemler gerçekleştirilir ve ardından “ben” bunların sorumluluğunu üstlenir.

• Özel düşünceleriniz ve eylemleriniz, kontrolünüz dışında olan genetik mirasınızın ve çevresel damgalarınızın sonucudur.

• Genetik mirasınız ve çevresel damganız, yaratılışın geri kalanıyla birlikte yaratıldı.

• Dünyanız ve tüm yaratılış bu haliyle mükemmeldir.

• Aydınlanma, olanı tamamen olduğu gibi kabul etmekten başka bir şey değildir.

SÖZLÜK

Mutluluk: Görmek*Duygu.*

Bilinç(*Ortak Bilinç; Ortak Farkındalık*): Kişisel farkındalığın olmadığı göreceli dünyanın algılanması. Saf farkındalığın zihnin dar sınırları boyunca görünen akışı. Bilinç içe döndüğünde ve zihnin ötesindeki sınırsız hiçliğin farkına vardığında saf farkındalık haline gelir. Daha sonra saf farkındalığı korurken, zihne geri yansır ve Öz-farkındalığa dönüşür.

Arzu: Arzu, egonun yönlendirdiği bir duygudur; bir parçanızı daha tamamlamak için istediğinizi veya ihtiyaç duyduğunuzu hissettiğiniz bir şeydir. Arzular hafızadan doğar ve yanlarında birçok destekleyici düşünce ve duyguyu getirir. Arzuyu gerçekleştirmek için tasarlanmış eylemler yaratırlar. Bu eylem yalnızca daha fazla ve daha güçlü arzular yaratır.

Benlik: Zihin Benlik olduğunu unuttuğunda Ego ortaya çıkar. Farkında olmayan zihnin kontrol eden varlığıdır. Onun hem folyosu hem de yakıtı olan korkudan doğar. Bütün olmak ve Öz ile birleşmek ister ancak Öz tarafından asimile edilmekten korkar. Ego kontrol edemediği şeyleri ortadan kaldırmaya çalışır. Her şeyi kontrol edebilirse bütün olabileceğini hissediyor. Acı çekmenin temel nedeni budur. Zaman, korku ve ego bir ve aynıdır. Ego bir yanılsamadır. Öz-farkındalık, egonun zihin üzerindeki yıkıcı etkisini, onu yok ederek değil, onu sonsuza kadar genişleterek ortadan kaldırır.

duygu: Eufeeling ("coşkulu duygu"nun kısaltması) tüm yaratılışta benzersizdir, çünkü hem sınırsızdır hem de bireyselliğin zihnimizdeki ilk parıltısıdır. Eufeeling, saf farkındalığın farkındalığının sonucudur. Zihnimize yansıyan duygular saf ve koşulsuzdur. Bunlar, Kendi Öz'ünün farkında olan bir zihnin doğal halidir. İlk başta öyle görünüyorlar

hiyerarşiktir ancak her biri zihinde Öz'ün farklı bir tadıdır. Görünen hiyerarşi sessizlikle başlar ve kısa sürede huzura, neşeye, mutluluğa, coşkuya ve ardından tarif edilemez olana tamamen dalmaya evrilir. Eufeeling'ler duygu değildir ancak duygu ve hisler üretebilir. Duygular ve duygular Eufeeling'i üretemez.*duygu*Ve*öz*eşanlamlıdır.

Korku: Korku, zihin Eufeeling'den ayrıldığında yaratılan kıvılcımdır. Korku, mutluluk ve zevk de dahil olmak üzere tüm duygularınızın toplamıdır. Kendinden ayrılmış zihnin temel motivasyon kaynağıdır.*Zaman, korku,*Ve *benlik*eşanlamlıdır.

Duygular: Duygular koşulludur, çünkü tüm duygular ilkel korku duygusundan gelir. Korku, karşılık gelen duygu, düşünce ve eylemi üreten güvensizliği yaratır. Duygular psikolojik zamanla ilişkilidir. Korku geçmişte ortaya çıktığında suçluluk, intikam, kendine acıma, pişmanlık, üzüntü vb. duyguları doğurur. Gelecek olarak algılanan korku, gerginlik, korku, endişe ve gurur duygularını doğurur. Öfke, korkunun ilk ifadesidir ve aynı zamanda hem gelecekte hem de geçmişte ifade edilir. Mutluluk, heyecan, zevk ve hatta sevgi, korkuya dayalı koşullu duygulardır. Duygular başka hisler üretebilir ama Eufeeling'i üretemezler.

Tanrı: Bilinç farkındalık düzeyine göre Tanrı tanımı değişir. Ortak bilinçte Tanrı'nın enerjisi ve formu vardır. Kendinin farkında olduğunda, Tanrı yaratıcıdır; Saf farkındalığın farkında olduğunda Tanrı yoktur.

"BEN": Görmek*Benlik.*

Ben: Görmek*Benlik.*Sezgi: Sezgi, Benliğin olağanüstü dünyadaki ifadesidir; Öz farkındalık. (Eşanlamlı*Bilgelik.)*Bilmek: Nefsin kendisinin farkına varması, Bilmedir. Bilmekten Bilmeye geçiş, Kişisel Farkındalıktır. Şefkatle bilmek bizi besler, yönlendirir ve korur. Biz buna böyle sesleniriz*sezgi*— Benliğin zihne yansıyan hassas ifadesi. Sezgi, her ikisini de zenginleştirip destekleyen, analizsiz ve mantıksız bilmektir. Sezgi, Hiçbir Şeyin her şeyin kontrol altında olmadığını bilmektir.

Bilgi: Bilgi, anlayışımıza katkıda bulunan verilerin toplanmasının sonucudur. Bilgi, anlayış ve deneyimin bir sentezidir; görecelidir ve zamana ve koşullara göre değişir. Bilgi cehalettir.

Aşk: Görmek*Duygu.*

"Ben": Bir insanı eşsiz kılan her şey “ben”im. “Ben” düşüncelerden, duygulardan, deneyimlerden, anılardan, umutlardan ve korkulardan oluşur. “Ben” hayatınız boyunca değişir.

İtme: Kişisel farkındalığın, Eufeeling farkındalığının kaybolduğunda otomatik olarak yeniden kurulduğu durum.

Hiç bir şey: Hiçbir şey anlaşılamaz. Hiçbir şey boş veya kendisinden yaratılandan ayrı değildir. Bu onun yaratılışıdır. Her şey hiçbir şeydir. Hiçbir şey yalnızca olağanüstü dünya olarak ortaya çıkmaz. Saf farkındalık Hiçbir Şeydir. Kişi saf farkındalığın farkına vardığında, Hiçliği bilir, bu da Bilmemektir. Kişisel farkındalık olarak bilinen Eufeeling'i deneyimlemek için kişinin hiçbir şeyi bilmemesi gerekir.

Bilmemek: Bilmemek, Hiçliğin farkındalığıdır. Benlik geriye yalnızca saf farkındalık bırakarak uzaklaştığında, bu Bilmemektir. Bilmeyen'in avantajı hiçbir hareketi veya başka hiçbir hareketi bilmemesidir. Hiçbir hareket onun zamansız olduğu anlamına gelmez ve başka hiçbir hareket onun Bir olduğu anlamına gelmez. Bilmemenin gidecek hiçbir yeri ve yapacak hiçbir şeyi yoktur; gitme ve yapma yanılsaması açığa çıktı. Olmak ücretsizdir. Bilmemek mutlak birliğin farkına varılmasıdır. (Görmek*Saf Farkındalık*.)

Gözlemci: Görmek*Tanık.*

Barış: Görmek*Duygu.*

Saf Farkındalık: En yüksek Biliş—başlangıcı ve sonu olmayan, değişmeyen olanın farkındalığı. Hiçbir Şeyin Farkındalığı. Saf farkındalığın farkına varıldığında kişi yaratılışın bir yanılsama olduğunun farkına varır (bkz.*Bilmemek*). İnsan her şeyi anlamadan bilir; geçmiş,

şimdiki zaman ve gelecek - aynı anda var olur. İnsan hiçbir hareketin, zamanın akışının olmadığını fark eder. Yaratılan her şey saf farkındalığın hareketsiz, var olmayan yanılsamasıdır.

Saf Varlık: (Ayrıca bakınız*Saf Farkındalık.*) Saf farkındalık her zaman, her yerde olduğundan hareket etmez ve dolayısıyla saf varlıktır.

Saf Bilinç: (Ayrıca bakınız*Saf Farkındalık.*) Düşünmemek; düşünceler arasındaki boşluk.

Saf aşk: Saf sevgi, Benliğin berrak merceğinden yansıyan saf farkındalıktır. Her şeye eşit düşen, karşıtları görmeyen, bakış açısı olmayan ve uyumsuzluk yaratmayan farkındalık.

Psikolojik Zaman: İnsanoğlunun karşılaştığı tüm sorunların nedeni psikolojik zamandır. Şimdinin farkında olmayan zihin, ikisi de var olmayan geçmiş ve gelecek arasında bocalar. Bu kararsızlık, zaman dediğimiz hareket yanılsamasını yaratır. İllüzyonu gerçekle karıştırdığımızda sorunlar ortaya çıkar. Şimdiki ana odaklanmış zihin hareketsizdir, hareket yanılsamasını kırar ve acının nedenini ortadan kaldırır.

öz: Benlik sınırsızdır ve zamanın ötesindedir. Hareket etmeden farkındadır. Benlik, gözlemlenecek bir şey olduğunda saf farkındalığın sessiz okyanusunda tezahür eder. Kendi varlığının farkına vardığında saf sevginin farkına varır. Ortak bilincin Benliğin farkına varmasının sonucu iç huzurdur. Çocuklukta, ergenlikte ve yetişkinlikte orada olan, sizi izleyen ama asla müdahale etmeyen, dokunulmayan ama olduğunuz her şeyi destekleyen, değişmeyen parçanızdır. Başlangıçta hayatınızın sessiz tanığıdır; sonunda Benlik dalgası, Benlikten başka gözlemlenecek hiçbir şeyin olmadığını fark eder ve saf farkındalık okyanusuna yeniden yerleşir.*öz*Ve*duygu*eş anlamlıdır.

Öz farkındalık: Zihnin/bedenin/çevrenin yaratıldığı yaşamın sınırsız, ebedi yönünün farkındalığı. Kendinin farkındayken düşünme, hissetme veya hareket etme durumu. Birbirinin içinde Öz-farkındalığın üç alanı vardır. En içteki küre, farkındalığın düşünmekten, hissetmekten ve eylemekten ayrı olduğu gözlemcinin veya tanığın deneyimidir. İçinde

İkinci aşamada, düşüncelerin ve nesnelerin katılığı yumuşamaya ve daha dostça, daha şefkatli bir nitelik kazanmaya başladıkça tanık ayrılığını kaybetmeye başlar. Öz-farkındalığın son alanında, dış ve iç dünyalar saf farkındalıkta birleştikçe tanığın ayrılığı kaybolur. Kişisel farkındalığın üç ana avantajı vardır: (1) negatif enerjiyi azaltır; (2) egonun etkisini zayıflatır; (3) saf farkındalığın farkındalığını güçlendirir.

Teslim olmak: Teslim olmak, umudumuzu yitirdiğimiz ve işlerin daha iyi olması için geleceğe bakmadığımız anlamına gelir. Bu “vazgeçmek” değil; farkındalığımızı Öz'e açmak ve bu sonsuz olasılıklar halinden hangi seçeneklerin ortaya çıkacağını görmek için beklemek anlamına gelir. Teslimiyet, Benliği tüm sorunların cevabı olarak kabul eder.

Bilgelik: Bilgelik, Benliğin olağanüstü dünyadaki ifadesidir; ile eşanlamlı*Sezgi.*Tanık: Tanık, saf farkındalığı bulmak için ortak bilincin geçmesi gereken bir kapıdır. Tanık Öz'dür. Işıkta tanık olmak, tanığın nesnelerden ve faaliyetten açıkça ayrıdır. Tanıklığın daha ileri aşamalarında tanık, nesnelerde ve faaliyetlerde Öz'ün dinginliğini fark etmeye başlar. Sonunda tanık bireysellik duygusunu kaybeder ve saf farkındalık okyanusuna karışır. (Eşanlamlı*Gözlemci.*)

KAYNAKÇA

Ainsworth-Land, George ve Vaune Ainsworth-Land. *Temel Bilgilere İleri*. DOK Publishers, Inc., Buffalo. 1982

Balsekar, Ramesh. *Günlük Yaşamda Huzur ve Uyum*. Yogi İzlenimleri, Mumbai, Hindistan. 2003

— — — . *Nihai Anlayış*. Watkins, New York. 2002 Barnet, Lincoln. *Evren ve Dr. Einstein*. Akıl hocası, New York. 1952 Bohm, David. *Bir Sistem Olarak Düşünce*. Routledge, Londra. 1994

— — — . *Bütünlük ve Gizli Düzen*. Ark Paperbacks, Londra. 1980

Bohm, David ve BJ Hiley. *Bölünmemiş Evren*. Routledge, Londra. 1993

Bohm, David ve Lee Nichols (Ed.). *Diyalog Üzerine*. Routledge, Londra. 1996

Braden, Gregg. *İşaya Etkisi: Son Dua ve Kehanet Biliminin Çözümü*. Harmony Kitapları, New York. 2000

Briggs, John ve David F. Peat. *Kaosun Yedi Hayat Dersi: Değişim Biliminden Manevi Bilgelik*. HarperPerennial, New York. 2000

Capra, Fritjof. *Yaşam Ağı: Canlı Sistemlere İlişkin Yeni Bir Bilimsel Anlayış*. Çapa, New York. 1996

— — — . *Dönüm Noktası: Bilim, Toplum ve Yükselen Kültür*. Bantam, New York. 1983

— — — . *Fiziğin Tao'su*. Bantam, New York. 1976

Chopra, Deepak. *Tanrı Nasıl Tanınır?*. Harmony Kitapları, New York. 2000

— — — . *İyileşmenin Yeni Fiziği*. Ses kaseti. Sesler Gerçek Kayıt, Boulder, CO. 1990

Colman, James.*Meslekten olmayanlar için görelilik*. Mühür, New York. 1958

de Mello, Anthony.*Farkındalık: Gerçekliğin Tehlikeleri ve Fırsatları*. Double Day, New York. 1992

Einstein, Albert.*Görelilik: Özel ve Genel Teori*. Crown Yayıncılar, New York. 1961

Giloviç, Thomas.*Neyin Öyle Olmadığını Nasıl Biliyoruz: Günlük Yaşamda İnsan Aklının Yanılabilirliği*. Özgür Basın, New York. 1991

Gleick, James. Kaos:*Yeni Bir Bilim Yaratmak*. Vikingler, New York. 1988

Kuyumcu, Joel.*Varlığı Uygulamak*. HarperCollins, New York. 1958

Harding, Douglas.*Kendin için bak*. İç Yol Tarifi, Carlsbad, CA. 1998

Kara, George.*Büyüt ya da Öl. Dönüşümün Birleştirici Prensibi*. John Wiley ve Oğulları, Hoboken, NJ. 1997

Land, George ve Beth Jarma.*Kırılma Noktası ve Ötesi: Geleceğe Ustalaşmak - Bugün*. Liderlik 2000 Basın, 2000

Leider, Richard J.*Amacın Gücü: Yaşamınızda ve İşinizde Anlam Yaratmak*. MJF Kitapları, New York. 1997

Maharaj Nisargadatta.*Ben ki*. Meşe Palamudu Basın, Durham, NC. 1973

*Bhagavad-Gita Üzerine Maharishi Mahesh Yogi: Yeni Bir Çeviri ve Yorum.*Penguen, Londra. 1969

Maharishi Mahesh Yogi.*Varlık Bilimi ve Yaşama Sanatı*. Uluslararası SRM Yayınları, Londra. 1963

Mitchell, Stephen.*Tao Te Ching*. HarperPerennial, New York. 1991

O'Connor, Joseph ve Ian McDermott.*Sistem Düşüncesi Sanatı: Üretkenlik ve Problem Çözme için Temel Beceriler*. Thorson'lar. 1997

Parsons, Tony.*Uyanmaya Davet*. İç Yol Tarifi, Carlsbad, CA. 2004

Renz, Karl.*Aydınlanma Efsanesi*. İç Yol Tarifi, Carlsbad, CA. 2005

Russell, Bertrand.*Göreliliğin ABC'si*. Mühür, New York. 1958

Russel, Peter.*Küresel Beyin Uyanıyor: Bir Sonraki Evrimsel Atılımımız*. Global Brain, Inc., Palo Alto, CA. 1995

Tolle, Eckhart.*Şimdinin Gücü*. Yeni Dünya Kütüphanesi, Novato, CA. 1999

— — — . *Sessizlik Konuşuyor*. Yeni Dünya Kütüphanesi, Novato, CA. 2003

Wheatley, Margaret J.*Liderlik ve Yeni Bilim. Kaotik Bir Dünyada Düzeni Keşfetmek*. Berrett-Koehler Yayıncılar, San Francisco. 1999

Wheatley, Margaret J. ve Myron Kellner-Rogers.*Daha Basit Bir Yol*. Berrett-Koehler Yayıncılar, San Francisco. 1996

Woodroffe, John.*Is'opanisad.*Vedanta Press, Madras, Hindistan. 1971

YAZAR HAKKINDA

Dr. Frank J. Kinslow35 yılı aşkın süredir şifa tekniklerini araştırıyor ve öğretiyor. Kayropraktik doktoru olarak klinik deneyiminden, Doğu ezoterik felsefeleri ve uygulamalarına ilişkin derinlemesine çalışmalarından ve görelilik ve kuantum fiziğine olan ateşli sevgisinden yararlanmaktadır. 2007 yılında, anında iyileşmeyi sağlayan Kuantum sürüklenme süreci, Dr. Kinslow'u yalnız bırakan kişisel bir krizden doğmuştur.*gidecek hiçbir yer yok ve yapacak bir şey yok.* Bunun dışında*Hiçbir şey,*kendisi için canlı ve tatmin edici bir yaşam yaratmayı başardı. O kadar basit ve net bir şekilde öğretmeye ve yazmaya başladı ki, sadece birkaç yıl içinde dünya çapında onbinlerce insan sadece onun kitaplarını okuyarak kendilerine canlı ve tatmin edici hayatlar yaratabildi.

Dr. Kinslow, kayropraktik doktoru, sağırlar öğretmeni ve Klinik Manevi Danışmanlık Doktorudur. Yoğun olarak yazmaya ve öğretmeye devam ediyor. Eşi Martina ile birlikte Sarasota, Florida'da yaşıyor.

İnternet sitesi:www.KinslowSystem.com